M16301041 10-09

The manufacturer reserves the right to modify the items described in this brochure.

El fabricante se reserva el derecho de modificar los modelos descritos en el presente libro de instrucciones.

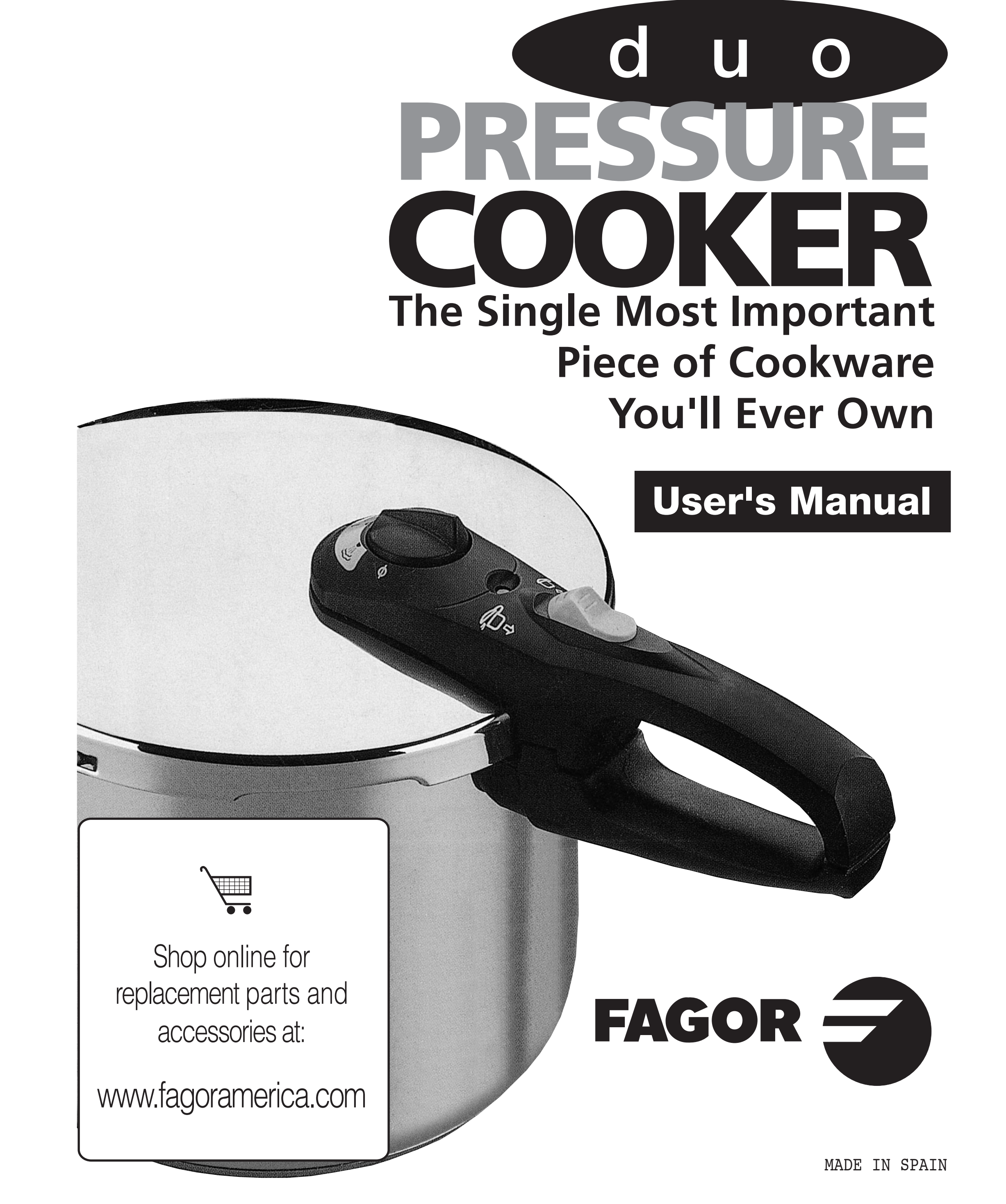
Le fabricant se reserve le droit de modifier les modèles décrits dans la brochure.

FAGOR AMERICA, INC.
PO Box 94
Lyndhurst, N.J. 07071
Web page: www.fagoramerica.com
Email: info@fagoramerica.com

duo PRESSURE COOKER

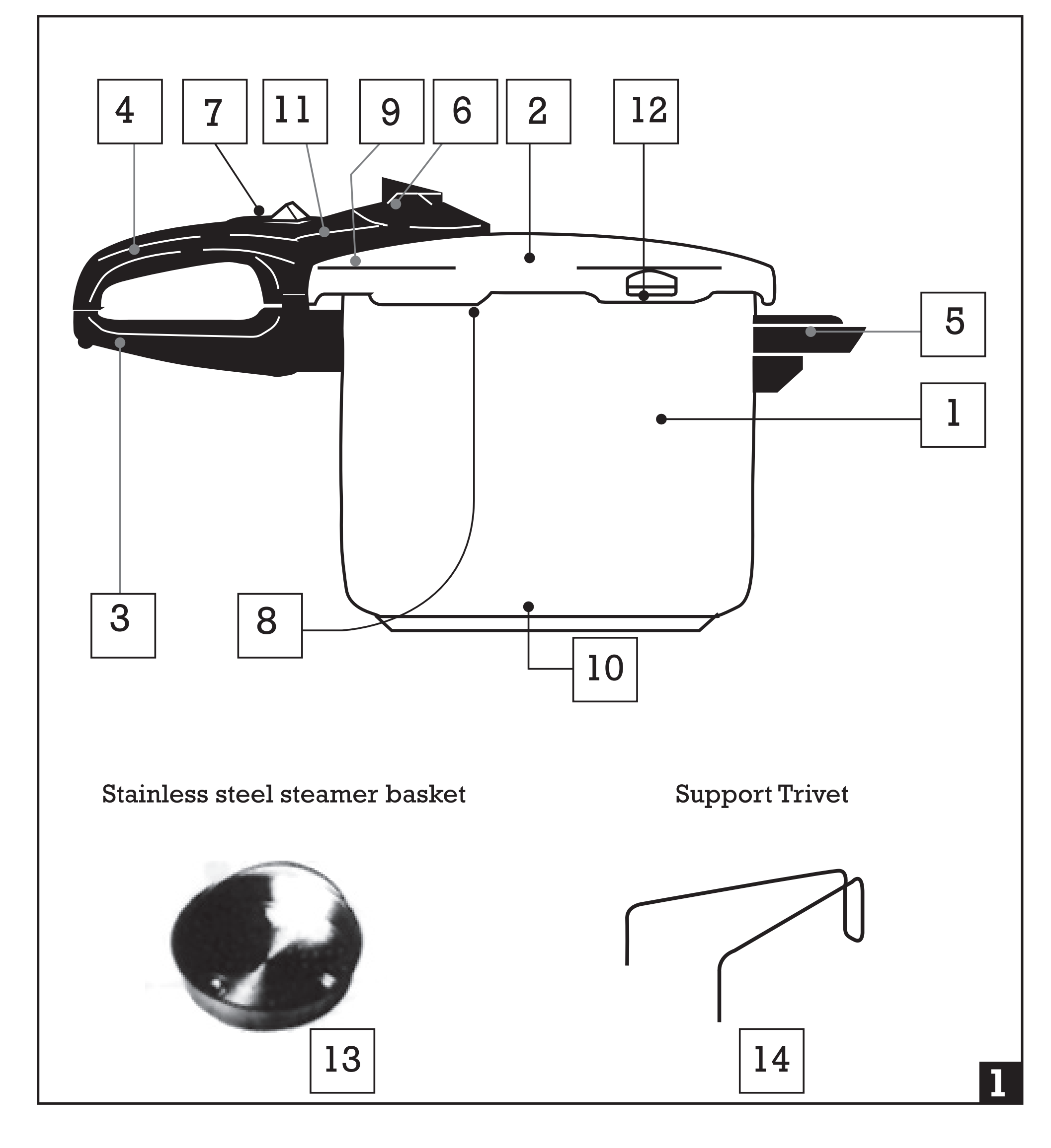
The Single Most Important Piece of Cookware You'll Ever Own

User's Manual



FAGOR

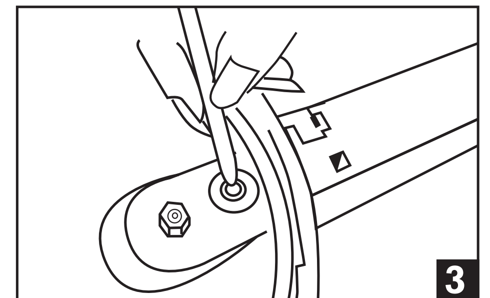
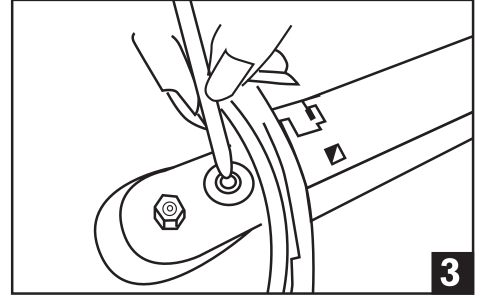
MADE IN SPAIN

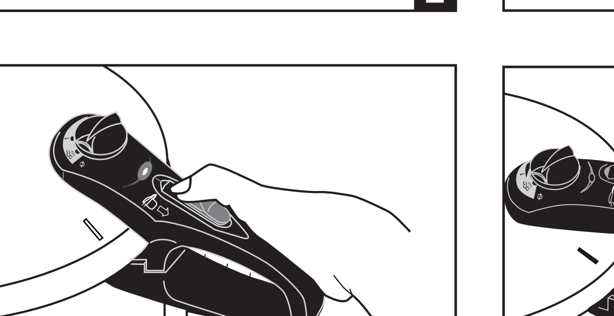


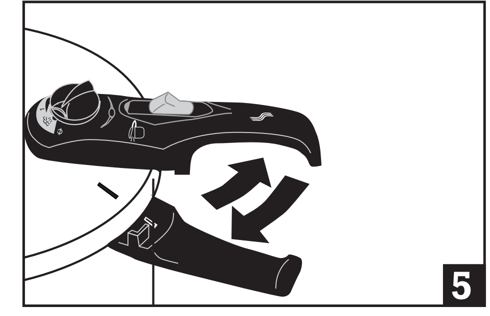
1. Pressure Cooker Pot
2. Lid
3. Base Handle
4. Lid Handle
5. Support Grip
6. Operating Valve
7. Pressure Safety Lock
8. Silicone Gasket
9. Automatic Safety Valve
10. Thermo Heat Conductive Base
11. Indicator
12. Safety Vent
13. Steamer Basket
14. Trivet

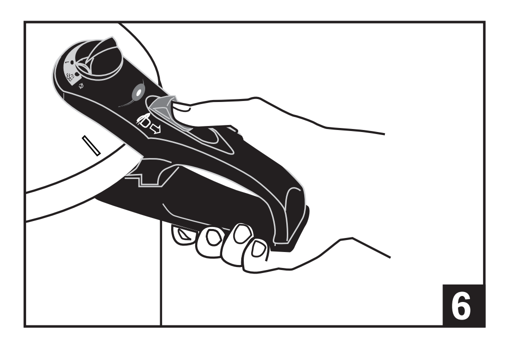
Figures 2-9 (as discussed in User's Manual)



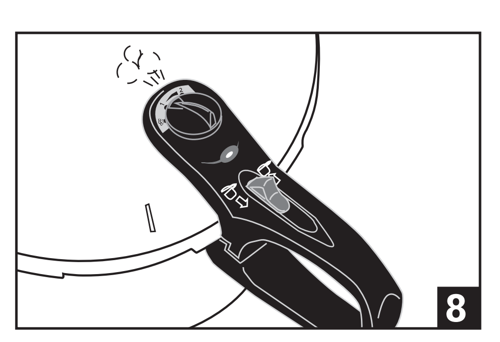



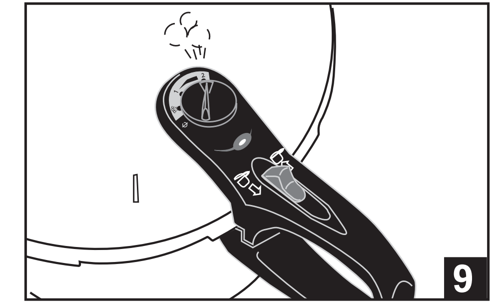




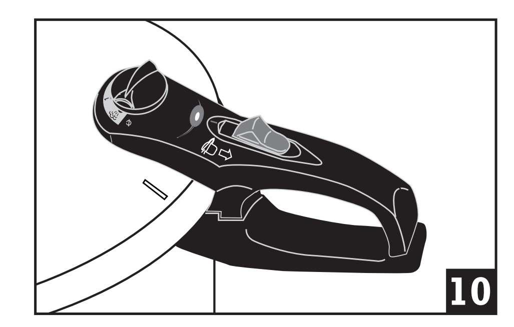


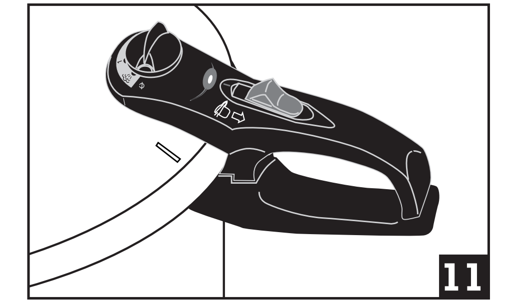
7

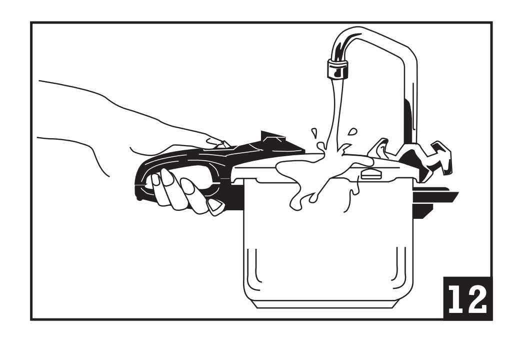


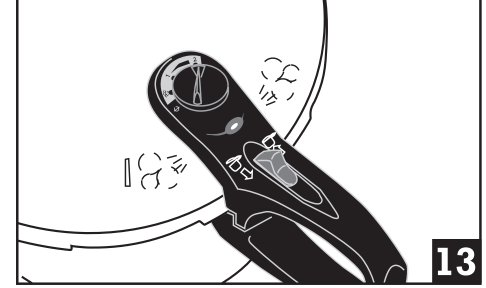


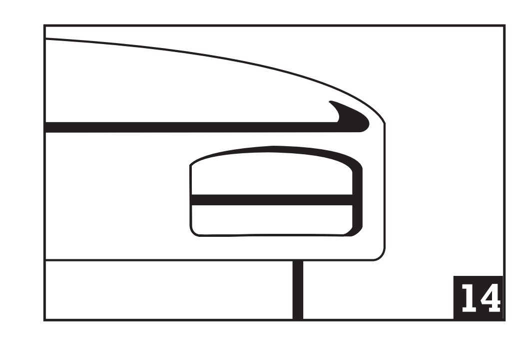
Figures 10-16 (as discussed in User's Manual)



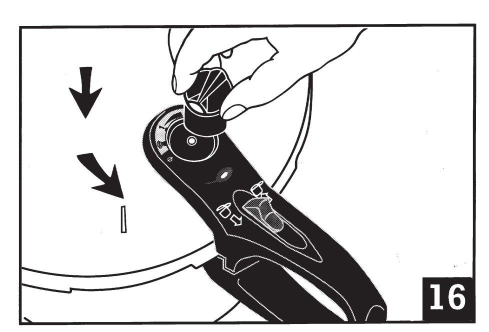








15





LIMITED WARRANTY

This pressure cooker is guaranteed to be free from defects in material and workmanship for a period of TEN YEARS from the date of purchase by the first user, provided that the unit is used in accordance with the use and care instructions supplied, and for household use only.

Moving and/or perishable parts such as gaskets, internal component parts, etc. which are subject to normal wear and tear are excluded from the warranty.

Also excluded are all defects resulting from accident, damaged suffered in transit, misuse or negligence (including overheating and boiling dry), normal wear and tear such as scratches, dulling of the polish or staining, etc., and repairs or manipulations carried out by unauthorized or non-qualified personnel.

If repairs become necessary during the warranty period, please return the unit, postage pre-paid to:

FAGOR AMERICA, INC.
SERVICE DEPARTMENT
745 GOTHAM PARKWAY
CARLSTADT, NJ 07072

After inspection to confirm that the claim satisfies the warranty conditions, the defective piece will, at the discretion of the manufacturer, be repaired or replaced free of charge.

This warranty is in lieu of all other warranties and representations expressed or implied and all other obligations or liabilities on our part.

Incidental or consequential damages are excluded. Some states do not allow exclusions or limitations on incidental or consequential damages or on implied warranties so the above exclusions or limitations may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights and you may have other rights which vary from state to state.

For spare parts or assistance not requiring the return of the product itself, please contact our Customer Service Department at 1-800-207-0806.

FAGOR AMERICA, INC.

WARRANTY REGISTRATION CARD

Mr./Mrs./Ms.: ______________________

Telephone: ______________________

Address: ______________________

Email address: ______________________

Date of Purchase: ______________________

Name of Dealer: ______________________

Suggestion: ______________________

____

Name of Product: ______________________

Model No: ______________________

Size: ______________________

Important Notice: Please complete and mail this warranty registration card immediately to protect your warranty service.
You can also register your pressure cooker online at www.fagoramerica.com

FAGOR DUO PRESSURE COOKER

USER'S MANUAL

ENGLISH

CONTENTS

This is a U.L.-listed appliance. The following safeguards are recommended by most portable appliance manufacturers.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using pressure cookers, basic safety precautions should always be followed:

1. Read all instructions.
2. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
3. Close supervision is necessary when the pressure cooker is used near children.
4. Do not place the pressure cooker in a heated oven.
5. Extreme caution must be used when moving a pressure cooker containing hot liquids.
6. Do not use pressure cooker for other than intended use.
7. This appliance cooks under pressure. Improper use may result in scalding injury. Make certain unit is properly closed before operating. See Operating Instructions.
8. Do not fill the unit over two thirds full. When cooking foods that expand during cooking such as rice or dried vegetables, do not fill the unit over one half full. Over filling may cause a risk of clogging the vent pipe and developing excess pressure. See Food Preparation Instructions.
9. Be aware that certain foods, such as applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal or other cereals, split peas, noodles, macaroni, rhubarb, or spaghetti can foam, froth, and sputter, and clog the pressures release device (steam vent). These foods should not be cooked in a pressure cooker.
10. Always check the pressure release devices for clogging before use.
11. Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the handles are difficult to push apart, this indicates that the cooker is still pressurized - do not force it open. Remove the pressure regulator an run cold water over the cooker to cool it to reduce the internal pressure. Any pressure in the cooker can be hazardous. See Operating Instructions.
12. Do not use this pressure cooker for pressure frying with oil.
13. When the normal operating pressure is reached, turn the heat down so all the liquid, which creates the steam, does not evaporate.
14. SAVE THESE INSTRUCTIONS.

Manufacturer's Recommendations

To fully enjoy your new Fagor pressure cooker, please read carefully these recommendations before you start using your pressure cooker, and follow them accordingly:

1. Please make sure children do not have access to or reach the pressure cooker while cooking.
2. Never use the pressure cooker with a worn or torn gasket. Inspect the gasket before every use to make sure it is pliable and does not have any cracks or tears. If you need to replace it, see the Care and Cleaning section of this manual for instructions.
3. To reduce the risk of burns or spills, the lid and pot handle should be positioned so that it is turned inward towards the back of the stove, and does not extend over adjacent surface units or overhang over the edge of the stove top.
4. While cooking with the Fagor pressure cooker, please make sure the safety vent points towards the back of the stove and away from you. This will reduce the risk of burns in the event the safety vent is triggered to release excess pressure.
5. It is very important that the pressure cooker is not filled over two thirds of its capacity with food and liquid. If you're cooking grains or foods that expand during cooking, do not fill the cooker more than half full. Too much steam might be produced if the unit is too full with food and liquid.
6. Before cooking make sure that the gasket is in good condition and in place, and that the operating valve is free of food particles that could clog it up. See the instructions found in this manual for more detailed instructions.
7. Make sure the pressure cooker has been properly closed before cooking. The handles should be aligned and the lid should glide easily back and forth. If the lid is not closed and locked securely in place, the pressure cooker will not build pressure.
8. After releasing the pressure from the pressure cooker, open the lid towards the back of your stove since there may be some steam still inside the cooker.
9. Caution: do not use the pressure cooker on an outdoor LP gas burner or commercial ranges. This pressure cooker is for household use ONLY.
10. Pressure cookers are not to be used for medical purposes, such as sterilizers, as pressure cookers are not designed to reach the temperatures necessary for complete sterilization.
11. Do not allow anyone who is not familiar with the instructions to use the cooker.

Introduction

Thank you for purchasing a Fagor Pressure Cooker. We appreciate the confidence you have placed in our company by selecting one of our many pressure cookers. We are confident that the pressure cooker will give you many years of excellent service.

Surrounded by endless myths, pressure cookers are probably the least understood of cookware. This is unfortunate since pressure cookers provide many advantages over traditional cooking. First and foremost, most foods can be cooked in a fraction of the time, in most cases up to one third of the time. Since the food is being cooked for such a shorter period, it is less likely to lose its color and flavor, as well as vital minerals and vitamins that are normally evaporated or diluted when cooking in large quantities of water, for longer periods of time. Made from high-quality, heavy-gauge stainless steel, Fagor pressure cookers are manufactured and designed with a concern for function and safety, meeting all international safety standards. Fagor's easy-to-use pressure regulators make it simpler than ever to determine the proper amount of pressure and how to maintain it. The pressure release valves signal when to lower or raise the burner heat in order to maintain the desired level of pressure. We know that once you begin using your Fagor Pressure Cooker, you'll understand why it is the single most important piece of cookware you'll ever own.

Today people are more conscious of the food and products they consume that affect the environment. Fagor recognizes consumer demand for more eco-friendly products and manufacturing processes. Fagor pressure cookers are made of partially recycled stainless steel and are polished using only mechanical procedures instead of chemical. In addition to being manufactured in a more environmentally respectful way, pressure cookers save you energy in the kitchen too. Compared to traditional cooking methods, cooking with a pressure cooker saves up to 70% cooking time. And less time spent cooking means less energy used, and less heat produced in the kitchen. Also, cooking at high temperatures and high speed retains essential vitamins and nutrients, bringing you healthier meals. Using Fagor pressure cookers will not only make a difference in your health, but a difference in our world. This may be the most efficient piece of cookware in your kitchen.

Before you begin cooking, it is important that you read this detailed user's manual and make sure you understand how to operate, care and maintain your Fagor Pressure Cooker so that you will be able to enjoy many years of use.

If you would like to learn more about our other products, please visit our website at www.fagoramerica.com

DUO Pressure Cooker line

The Duo Pressure Cooker line consists of the following models:

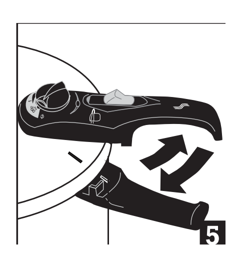
- 4 Qt model (item # 918060242) includes:
  - Stainless steel steamer basket with trivet
  - Instruction manual
  - Color recipe book
- 6 Qt model (item # 918060251) includes:
  - Stainless steel steamer basket with trivet
  - Instruction manual
  - Color recipe book
- 8 Qt model (item # 918060787) includes:
  - Stainless steel pasta/ steamer basket with trivet
  - Instruction manual
  - Color recipe book
- 10 Qt model (pressure cooker / canner) (item # 918060796) includes:
  - Stainless steel pasta/ steamer basket with trivet
  - Instruction manual
  - Color recipe book
- Duo combi set (item# 918060778) includes:
  - 8 Qt pot
  - 4 Qt pot
  - Pressure Cooker Lid - fits both pots
  - Tempered glass lid - fits both pots, easily converts either pot to an everyday stock pot
  - Stainless steel pasta/ steamer basket
  - Instruction manual
  - Color recipe book
- Duo 9-piece Pressure Canning set (item #918010006) includes:
  - 10 qt. pressure cooker / canner
  - Instruction manual
  - Color recipe book
  - Full Home Canning Kit, containing:
    - Canning rack
    - Jar wrench
    - Jar lifter
    - Stainless steel wide mouth funnel
    - Magnetic lid lifter
    - Stainless steel ladle
    - Bubble freer
    - Color home canning cookbook

ENGLISH

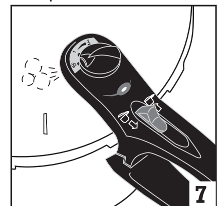
Components and Features

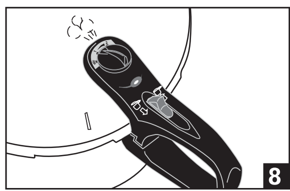
1. **Pressure Cooker Pot:** Made of high-quality, heavy-gauge, 18/10 stainless steel. All cooking takes place in the pressure cooker pot.
2. **Lid:** Made of high-quality, heavy-gauge stainless steel. The lid must be properly locked in position in order to build sufficient pressure for cooking. The raised indentation on top of the lid, located to the left of the handle, allows you to easily align the lid to the cutout on top of the base handle when closing the pressure cooker (Fig. 5)

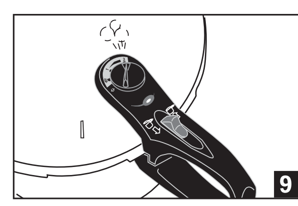
WARNING: NEVER FORCE THE PRESSURE COOKER OPEN

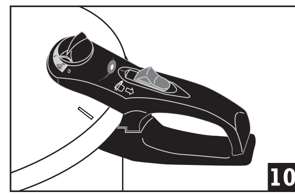


3. **Pot Handle:** Besides being used to move and carry the pressure cooker, the pot handle interlocks with the lid handle when the lid is turned clockwise. (Fig. 5)
4. **Lid Handle:** Used to remove the lid from the pressure cooker, the lid handle contains important components vital to the use of the pressure cooker.
   To reduce the risk of burns or spills, the lid and pot handle should be positioned so that it is turned inward towards the back of the stove, and does not extend over adjacent surface units or overhang over the edge of the stove top.
5. **Support Grip Handle:** The support grip handle provides greater stability when moving or carrying the pressure cooker.
6. **Operating Valve:** This operating valve features 2 pressure settings (positions 1 and 2), a steam release position (with a picture of steam), and an unlock position (picture of a circle with a line through it) (Figures 7-8-9-10). Note that the operating valve will not simply turn to the unlock position. See the Care and Cleaning section of this manual for instructions on how to turn the valve to the unlock position to remove it.



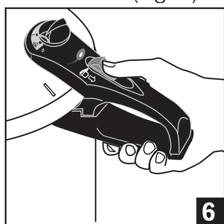






Selector's Position	Pounds of Pressure per Square Inch (psi)	Pressure level
Ø	0	Unlock position - no pressure
(steam symbol)	0	Steam release position - no pressure
1	8	Low
2	15	High

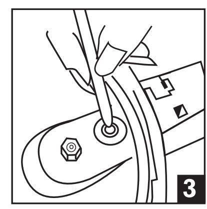
7. **Pressure Lock:** The yellow pressure lock allows you to lock the pressure cooker in order to build pressure when the lid is closed. To lock the pressure cooker, slide the pressure lock button up towards the lid. (Fig. 6).



To unlock, slide the lock down towards the end of the handle.
For safety reasons, the unit will not build pressure if the pressure lock has not been pushed to the closed position. This measure guarantees that the cooker will never open while it's under pressure.

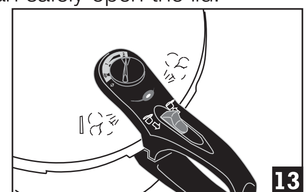
8. **Silicone Gasket:** In order to provide an air-tight seal, a silicone gasket is positioned around the underside of the lid. Never use the pressure cooker without the silicone gasket properly positioned. Do not use the pressure cooker with a worn or torn gasket, which should be replaced immediately. Contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 or email at: info@fagoramerica.com. You can also purchase a gasket online at www.fagoramerica.com.

9. **Safety valve:** Located under the lid, the safety valve is activated in case of an excess pressure buildup (Fig.3). The pressure cooker cannot be opened if there is still pressure inside the cooker.



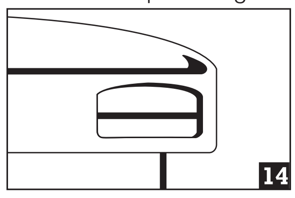
10. **Thermo Heat Conductive Base:** Since the objective of a pressure cooker is rapid cooking, the bottom of the pressure cooker pot has a thermo heat conductive base, comprised of three layers of metal. The first layer is stainless steel, which is safe for contact with food. In view of the fact that aluminum should not be in contact with food and it does not have magnetic properties, the aluminum middle layer is sandwiched between the two outer layers. Aluminum is the best heat conductor and therefore provides faster and more even heat distribution. The last layer is stainless steel with magnetic properties, making the pressure cooker compatible with induction cooking.

11. **Pressure Indicator:** The pressure indicator is the yellow tipped rod, located on top of the lid handle. It indicates whether there is pressure inside the cooker. As the pressure cooker heats and pressure builds, the pressure indicator will rise automatically producing a slight amount of steam that escapes from the lid handle. (Fig. 13) If the pressure indicator is raised, there is pressure inside the cooker and the pressure cooker cannot be opened. The pressure lock on the lid will be blocked and will not slide to the open position. If the pressure indicator is not raised, there is no pressure inside the cooker, and you can safely open the lid.



12. **Safety Vent:** In case of high-pressure buildup, steam will be released through the safety vent cutout located in the rim of the lid (Fig. 14). The cutout in the handle of the pressure

cooker is an emergency pressure release mechanism that should never become operative under normal use. If both pressure release valves become blocked due to over filling, for example, the pressure will tear the gasket and escape through this hole.



WARNING: Excess steam escaping through the hole will be very hot and might cause serious injuries. In the event the safety vent is triggered to release excess pressure, always place the pressure cooker on the stove in such a position that the Safety Vent is not facing towards you or towards anything that could get damaged by the steam and sputtering liquid.

13. **Stainless Steel Steamer Basket:** The Fagor DUO Pressure Cooker comes with a stainless steel steamer basket. The basket is used for steaming foods under pressure without placing them directly in the cooking liquid.
14. **Support trivet:** For use with the steamer basket. The support rack is placed below the steamer basket in the pressure cooker, to keep the contents of the steamer basket out of the cooking liquid.

Cooking with the Fagor DUO Pressure Cooker

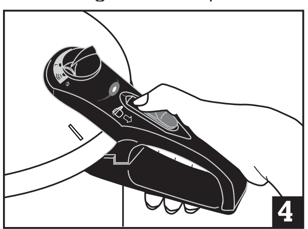
NOTE: FAGOR PRESSURE COOKERS ARE INTENDED FOR HOUSEHOLD DOMESTIC COOKING SURFACES ONLY.

Before the First Use

To open the pressure cooker, pull the pressure lock towards the end of the handle (Fig. 4) and slide the lid handle to the right (counterclockwise) holding the base handle with your left hand, and lifting the lid.

Before using the Duo Pressure Cooker for the first time, wash all the parts and components with warm water and mild dishwashing soap. Rinse well and towel dry. The pressure cooker pot is dishwasher safe. Fagor America recommends hand washing the pressure cooker lid and all its components.

Always remove the gasket when washing the lid. Wash the gasket with warm, soapy water; rinse well and towel dry. Cover the gasket with a thin coat of cooking oil (e.g., vegetable, olive, canola, etc.). Follow this procedure every time you wash the pressure cooker in order to extend the life of the gasket and to facilitate locking the lid in place.



Adding Food and Liquid

1. To cook with the DUO pressure cooker, it is very important to use at least 1/2 a cup of liquid if you're cooking for 10 minutes or less, or 2 cups of water if you're cooking for more than 10 minutes; NEVER USE LESS.
   It is important to always use some cooking liquid in a pressure cooker since it is the liquid that creates the steam necessary to build the pressure. Without liquid the pressure cooker cannot build any pressure. You can use water, broth, wine or any other kind of liquid to cook, except oil. You can use oil to brown meat or

soften onions directly in your pressure cooker before adding the rest of the ingredients, but the oil should never be the ONLY cooking liquid. **WARNING: Pressure cookers are NOT pressure fryers.**
WARNING: Do not fill the pressure cooker more than two thirds full with liquid and food, or half full if you're cooking foods that expand during cooking (for example rice or other grains).

2. Never fill the pressure cooker more than two thirds full. It is necessary to leave enough space in the cooker for it to be able to build pressure. Fill only halfway when cooking with foods that will either expand in size and/or produce foam as they cook, such as dried beans or other legumes and grains. Also fill only halfway when preparing soups or stock.
3. You can add food and liquid directly into the pressure cooker, or, optionally, you can steam your food in the stainless steel steamer basket. To use the stainless steel steamer basket, place the metal support trivet on the bottom of the pressure cooker, add at least half a cup of liquid, and place the steamer basket containing the food on top.

Closing the Lid and Cooking

1. When you're ready to start cooking, place the lid on the pressure cooker pot by aligning the mark on the lid with the mark on the top of the pot handle. Once these two marks are aligned, press the lid down lightly, then slide the lid handle to the left (clockwise), bringing the pot and lid handles together. Push the pressure lock button up towards the center of the lid to lock it. If you don't push the lock to the closed position, the cooker will not build any pressure. This is a safety measure designed to prevent accidental opening of the cooker while under pressure. The lock will block automatically as soon as the pressure indicator has risen, and will unblock only when the pressure indicator has dropped again.
2. Once the pressure cooker is locked, select one of the two levels of pressure with the operating valve.
   Pressure level 2 is HIGH PRESSURE, equivalent to 15 psi (15 pounds of pressure per square inch). Use this setting for most recipes; stews, soups, meats, grains, etc.
   Pressure level 1 is LOW PRESSURE, equivalent to 8 psi (8 pounds of pressure per square inch). Use this setting for delicate foods such as fish filets or vegetables.
   NOTE: the pressure valve will be set on pressure level 2 when using the pressure cooker for the first time, as per factory default setting.

Selector's Position	**Pounds of Pressure per Square Inch (psi)**
Ø	Valve Removal (Fig. 12-13)
	Steam Release (Fig. 7)
1	8 (Low) (Fig. 8)
2	15 (High) (Fig. 9)

3. Position the pressure cooker on the center of the stove burner. The Duo Pressure Cooker can be used on all types of burners including gas, electric, ceramic and induction. As to not discolor the sides of the pot, always adjust the burner so that when using gas, the flames remain under the base and do not extend up the sides. When cooking on an electric burner, select a burner the same diameter as the base or smaller.
4. Begin heating with the burner set on high heat (ELECTRIC STOVE

USERS –SEE BELOW). When the pressure indicator has risen and steam starts to come out of the operating valve for first time, lower the heat to maintain a gentle, steady stream of steam. At this moment, the COOKING TIME STARTS and you have to start timing you recipe. It is recommended that a kitchen timer be used to monitor the exact cooking time.

5. If at any time during cooking an excessive amount of steam is released by the operating valve, lower the burner heat to adjust and maintain the proper level of pressure. The steam should come out in a gentle, steady flow. If the steam is gushing or very forceful, lower the heat.
6. If the pressure drops or there is no steam coming out of the operating valve, raise the burner heat just until a gentle, steady stream of steam is released and can be maintained.
7. While cooking, never inadvertently shake the pressure cooker. This can cause the automatic valve to release steam, which will create a drop in pressure.

NOTE TO ELECTRIC STOVE USERS

Since the coils on an electric stove retain heat for a long time, food often becomes overcooked when the burner is turned down for simmering (when cooking time is started). To compensate for that, you have two options:

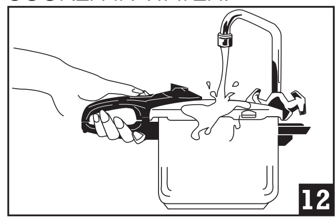
1. Two Burner Method: Turn on two electric stove burners, one on high and other on low. Place your pressure cooker on the burner set to high, and bring to pressure. Once pressure has been achieved, move your cooker over to the burner set on low and start your pressure cooking time. Make sure the burner is not too low; there should always be some steam coming out of the operating valve. If there is no more steam coming out of the operating valve and/or the pressure indicator drops, raise the heat until steam starts coming out of the operating valve, and adjust the cooking time by 1 or 2 minutes.
2. One Burner Method: Turn on one burner to medium heat and bring your cooker to pressure. Once pressure has been achieved and steam starts to come out of the operating valve, turn your burner to low and start your pressure cooking time. Make sure you don’t lower your heat too much; there should always be some steam coming out of the operating valve. If there is no more steam coming out of the operating valve and/or the pressure indicator drops, raise the heat until steam starts coming out of the operating valve, and adjust the cooking time by 1 or 2 minutes.

Releasing Pressure After Cooking

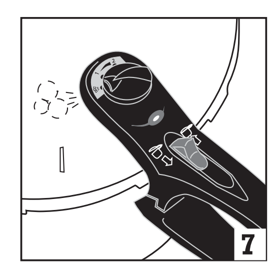
Always check your recipe to determine if the pressure cooker should be cooled down naturally or whether the quick release method should be used. The DUO pressure cooker also features an automatic release position on the operating valve that can be used for releasing pressure automatically when cooking foods such as stews, meats, poultry, soups. Do not use for vegetables or tender foods as this will result in overcooking.

1. Natural Release Method: To use this method, remove the pressure cooker from the hot burner and let the pressure drop and cool down naturally. Depending on the amount of food and liquid in the cooker, this method can take from 10 to 15 minutes. Once the pressure has been released completely and the pressure indicator has dropped, go to step # 4 in this section.

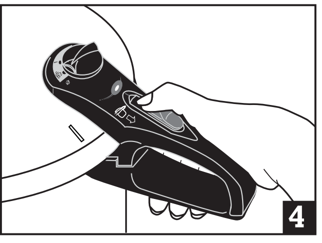
2. **Cold Water Release Method:** this method is used to release pressure as quickly as possible, and is primarily used for vegetables, seafood and other tender foods that can quickly overcook. To use this method, remove the pressure cooker from the burner, place in the sink and run cold tap water gently over the lid until steam dissipates and the pressure indicator is lowered (Fig 12). When putting the cooker in the sink, **tilt it so the cold water will run down the sides** of the cooker. Once the pressure has been released completely and the pressure indicator has dropped, go to step # 4 in this section. NEVER IMMERSE THE PRESSURE COOKER IN WATER.



3. **Automatic Release Method:** When using the automatic release method, turn the dial on the operating valve to the steam release position (steam drawing position, fig. 7), and the steam will be released automatically. Once the steam has totally been released and the pressure indicator has dropped, go to #4 in this section (below).



4. After all the pressure has been released and the yellow pressure indicator has dropped, slide the pressure cooker lock down towards the end of the handle (fig. 4). Hold the pot handle with your left hand and slide the lid handle to the right with your right hand. **Even though you have already released the pressure, never open the pressure cooker towards your face since there may be intense cooking steam still inside the unit.** To avoid the risk of scalding, let the droplets of condensed water drip back from the lid into the cooker.



5. Opening during cooking. If you should need to open the pressure cooker during the cooking process, it must be depressurized first as described in this section. We recommend using the automatic release method for this purpose, as this method will cool down your pressure cooker the least, hence aiding to build pressure again faster to continue cooking. The lid will be hot, so be careful when opening and closing it; to reduce the risk of burns, only touch the handles. Remember that you are interrupting the cooking process by opening the cooker; when you continue cooking, you must adjust the remaining cooking time and set the timer accordingly.
6. Never force the cooker open. It may only be opened if the pressure indicator has dropped into its socket completely and no more steam escapes when the safety lock is moved to the open position.

Care and Cleaning

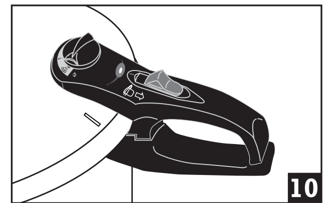
1. The Fagor DUO Pressure Cooker is made of high-quality, heavy gauge, 18/10 stainless steel.
2. The pressure cooker pot is dishwasher safe, but the lid should be washed by hand with warm water, mild, dishwashing soap and a nonabrasive cleaning pad. Since the exterior of the pressure cooker has a mirror finish, if you wash it by hand do not use metal scouring pads or abrasive cleaners, which will scratch and possibly ruin the finish.
3. To remove stubborn stains and any discoloration in the interior of the pressure cooker, try adding the juice of half a lemon and 1 to 2 cups of water to the pressure cooker pot. Cook at high pressure for 15 minutes, then remove from heat. Let pressure release naturally, then wash as usual.
4. After cleaning, towel dry with a clean, soft kitchen cloth to retain the polished mirror finish.
5. In order to extend the life of the silicone gasket, remove after every use and wash with warm water and mild, dish washing soap. Rinse and dry well, then cover with a thin coat of vegetable oil before replacing. For increased safety and best results, the silicone gasket should be replaced approximately every 12-15 months, depending on the usage. You can order a new gasket by calling Fagor Customer Service Number at: 1-800-207-0806, or by going to the online shop section of our website: www.fagoramerica.com.
6. To store, DO NOT LOCK THE LID IN PLACE. Simply place the lid upside down on top of the pressure cooker pot. This will avoid the risk of a vacuum forming inside the cooker during storage, which would make the opening of the lid difficult. It will also prevent stale odors from forming inside the cooker.
7. Before using the Fagor DUO pressure cooker, always check the handles, the base handle, support grip, and the lid handle to make sure that they are securely screwed in place. If not, tighten the handle screws with a screwdriver.
8. **Replacement Parts:** Only use authentic replacement parts manufactured and distributed by Fagor America, Inc. The use of any unauthorized parts and or attachments may cause unit failure and will void any warranty protection provided by the manufacturer. You can order spare parts by calling Fagor Customer Service Number at: 1-800-207-0806, or by going to the online shop section of our website: www.fagoramerica.com.

Cleaning the Operating Valve

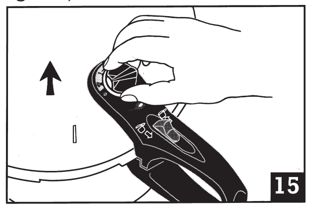
After every use, check to make sure that the operating valve is clear of any built-up particles. To do so, move the operating valve to the position shown in Fig. 10 and remove the valve (see detailed instructions below). Clean it by running water through it. Next, lift the lid up to the light and look through the hole under the operating valve. Make sure you can see through it and there are no food particles blocking it. If necessary, clean it with a small brush or pipe cleaner.

TO REMOVE THE OPERATING VALVE FOR CLEANING PURPOSES:

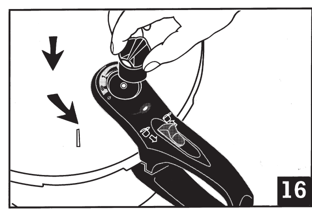
1. Turn the operating valve to the release pressure position (picture of the steam, see Fig. 10).



2. Gently lift the operating valve upward, not more than a quarter of an inch (Fig. 15).



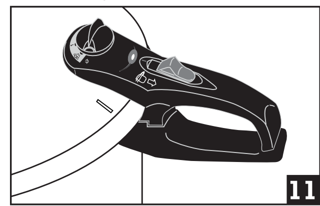
3. As you are pulling the valve up, keep trying to turn it to the left, counterclockwise, toward the picture of the circle with the line through it. You are looking for a groove, once you find this groove the valve will allow you to turn to the unlock position (picture of the circle with the line through it, see Fig. 16).



4. Lift the valve upwards and out. Clean as instructed above.

TO REPLACE THE VALVE AFTER CLEANING

Point the vent in the valve to the unlock position (Fig.11). Place the valve in its socket and turn it to the right towards the steam release position. You will hear it click back into place as you turn it to the steam release position.



Basic instructions for cooking

In this section you will find basic instructions for cooking foods which are most commonly prepared in pressure cookers.

Do not chop or cut food inside the cooker with a knife or other sharp utensil to avoid scratching the bottom.
For soups and stocks, do not fill pressure cooker over 1/2 full!
Remember to ALWAYS use some cooking liquid. Operating the cooker without any cooking liquid or allowing the cooker to boil dry will damage the cooker and will not allow it to build pressure for proper functioning.

Fresh and frozen vegetables

- Wash all fresh vegetables thoroughly.
- Peel all root vegetables, such as red beets, carrots, potatoes and turnips.
- Whole winter pumpkin should be pierced several times with a fork before cooking.
- When you steam vegetables in the steamer basket on the support trivet you should use at least half a cup of water.
- If the approximate cooking time is more than 10 minutes you should use two cups of water.
- Never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- When you cook frozen vegetables you must extend the total cooking time by between 1 and 2 minutes.
- If possible, use the cold water release method when the cooking time is completed. This is the fastest way to release the steam and will avoid overcooking tender vegetables. You can also use the automatic release method.

VEGETABLES	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Artichoke, large, without leaves	9-11 minutes	High
Artichoke, medium, without leaves	6-8 minutes	High

Asparagus, fine, whole	1–1½ minutes	High
Asparagus, thick, whole	1-2 minutes	High
Beans, in the pod	4 minutes	High
Beans, white, in the pod	8 minutes	High
Broccoli, shoots	2-3 minutes	High
Brussels sprouts, whole	4 minutes	High
Cabbage, red or green, ¼-inch slices	1 minute	High
Cabbage, red or green, in quarters	3-4 minutes	High
Carrots, ¼-inch slices	1 minute	High
Carrots, 1-inch slices	4 minutes	High
Cauliflower, flower heads	2-3 minutes	High
Common cabbage, thickly cut	1-2 minutes	High
Corn, on the cob	3 minutes	High
Endive, thickly cut	1-2 minutes	High
Green beans, whole	2-3 minutes	High
Green curly kale, thickly cut	5 minutes	High
Okra, small pods	2-3 minutes	High
Onions, whole, 1½-inch diameter	2 minutes	High
Peas, in the pod	1 minute	High
Potatoes, red, 1½-inch slices	6 minutes	High
Potatoes, red, new, small, whole	5 minutes	High
Potatoes, white, 1½-inch slices	6 minutes	High
Potatoes, white, new, small, whole	5 minutes	High
Pumpkin, 2-inch slices	3-4 minutes	High
Red beet, in ¼-inch slices	4 minutes	High
Red beet, large, whole	20 minutes	High
Red beet, small, whole	12 minutes	High
Spinach, fresh, thickly cut	2 minutes	High
Spinach, frozen	4 minutes	High
Swede (yellow turnip), 1-inch slices	7 minutes	High
Sweet potato, 1½-inch slices	5 minutes	High
Swiss chard, thickly cut	2 minutes	High
Tomatoes, in quarters	2 minutes	High
Turnip, in 1½-inch slices	3 minutes	High
Turnip, small, in quarters	3 minutes	High
Zucchini, Acorn, half	7 minutes	High
Zucchini, Summer, 1-inch slices	8 minutes	High

Fresh and dried fruit

Fresh fruit:

- Wash and pit or core fruit. If you prefer, peel and slice it.
- Cook fruit in the steamer or pasta basket on the support trivet and add at least ½ a cup of water or fruit juice.
- Never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- If you prefer, add sugar and/or seasoning to the fruit before or after cooking.
- When you cook whole or halved fruit, use the cold water or automatic release method. When you cook fruit in slices or pieces to make purée or conserve use the natural release method.
- Cooking times can vary depending on the ripeness of the fruit.

Dried fruit:

- Put dried fruit in the pressure cooker with 1 cup of water or fruit juice for each cup of dried fruit.
- If you prefer, you can add seasoning or other flavoring. Use the cold water or automatic release method when the cooking period is complete. If after the cooking period the fruit is still hard, let it simmer in the cooker with the lid removed until it is ready. Add water if necessary.

FRUIT	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Apples, dried	3 minutes	High
Apples, fresh in slices or pieces	2-3 minutes	High
Apricots, dried	4 minutes	High
Apricots, fresh, whole or in halves	2-3 minutes	High
Blueberries	8-10 minutes	High
Peaches, dried	4-5 minutes	High
Peaches, fresh, in halves	3 minutes	High
Pears, dried	4-5 minutes	High
Pears, fresh in halves	3-4 minutes	High
Prunes	4-5 minutes	High
Raisins	4-5 minutes	High

Dried beans and other legumes

- **WARNING: Never fill the pressure cooker to more than half its capacity with beans and legumes, as these foods tend to expand and froth during cooking.**

- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water.
- Soak beans in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking, or if you prefer, leave them to soak overnight. Do not add salt to the water as this hardens the beans and prevents absorption of water.
- Do not soak dried split lentils.
- After soaking, remove floating beans and shell.
- Strain the water off the beans.
- Rinse in warm water (this also applies to dried split lentils).
- Put the beans or legumes in the pressure cooker. Add three cups of water for each cup of beans or legumes. Do not add salt; beans and legumes should be seasoned after cooking.
- Add a tablespoon of vegetable oil for each cup of water to eliminate the foam they produce.
- To add more flavor, cook beans or lentils with some bay leaves and a small peeled onion embedded with two cloves of spice.
- After the cooking time is up, use the natural release method to allow the pressure to decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quality of the beans or other legumes. If after the recommended cooking time the beans are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- A cup of beans or other legumes yields approximately two cups when cooked.

BEANS AND LEGUMES	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Azuki beans	4-5 minutes	High
Beans, white	5-7 minutes	High
Beans, scarlet, red	10-12 minutes	High
Beans, black	8-10 minutes	High
Beans, colored	4-6 minutes	High
Pigeon peas	7-9 minutes	High
Chick peas	10-12 minutes	High
Lentils, red	7-9 minutes	High
Lentil soup	8-10 minutes	High
Lentils, green	8-10 minutes	High

Grains

- **WARNING: Never fill the pressure cooker to more than half its capacity with grains, as these foods tend to expand and froth during cooking.**
- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water. Soak grains, in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking them, or if you prefer, leave them to soak overnight. Do not add salt for this will harden grains and prevent them from absorbing water.
- Do not leave rice to soak.
- After soaking remove floating grains or shells.
- Drain the water off the grains.
- Rinse grains in warm water (this also applies to rice.)
- Cook each cup of grain in the quantity of water indicated in the recipe or on the package.
- If you prefer, add salt to taste.
- After the cooking time is up, use the natural release method to allow the pressure to decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quality of the grains. If after the recommended cooking time the grains are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- A cup of grains expands to approximately two cupfuls when cooked.

GRAINS (1 cup)	APPROXIMATE WATER QUANTITY	COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Rice, basmati	1 ½ cups	5-7 minutes	High
Rice, brown	1 ½ cups	15-20 minutes	High
Rice, long grain	1 ½ cups	5-7 minutes	High
Rice, wild	3 cups	22-25 minutes	High

Meat and Poultry

- Remove all the visible fat from the meat or poultry. If you are preparing a complete cut of meat or poultry, such as a roast, cut it in such a way that it fits in the cooker without touching the sides.
- Meat and poultry cut up into small pieces cooks faster.
- To achieve best results, brown the meat or poultry with 2 to 3 tablespoons of vegetable or olive oil in the pressure cooker with the lid off and before adding the other ingredients. Do not overload the pressure cooker (never more than two thirds full). Brown the meat in batches, if necessary. Drain the excess fat and begin cooking as indicated in the recipe.
- Always cook meat and poultry with at least 1/2 a cup of liquid. If the cooking time exceeds 15 minutes, use two cups of liquid. Meats with preservatives or salted meats should be covered by the water.
- Never fill the pressure cooker more than 2/3 full.
- When you prepare a concentrated stock or soup, put all the ingredients in the pressure cooker and add water to half its capacity.
- Exact cooking times vary depending on the quality and quantity of the meat which is cooked. Unless the recipe indicates otherwise, the cooking times given are for 3 lbs of meat or poultry. Also, the larger the cut of meat, the longer the cooking time will be.
- After the cooking time is up, use the natural release method to allow the pressure to decrease naturally.
- When you cook beef or poultry with vegetables, begin by cooking the meat in stock or another liquid. Subtract from the cooking time recommended for the meat the cooking time of the vegetable ingredient which takes longest to cook. Pressure cook the meat for this time. Release the pressure from the cooker using the automatic release method. Open the cooker and add the vegetables. Check the seasoning. Bring the pressure cooker up to pressure again and continue pressure cooking for the cooking time recommended for the vegetables.

  If you want to add vegetables which cook rapidly, such as peas or mushrooms, do not pressure cook them at the same time as the other vegetables that take longer to cook. Add them to the cooker right before serving and boil them in the pressure cooker with the lid off until they are ready.

  Example: if you are cooking a beef brisket (cooking time 35 minutes) with potatoes (cooking time 6 minutes) and sliced carrots (cooking time 1 minute), you should first cook the meat by itself for 29 minutes, then release the pressure, add the potatoes and cook for an additional 6 minutes. Finally, add the carrots and let them simmer for a couple more minutes until they are cooked.

MEAT AND POULTRY	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Beef/veal, roast or brisket	35-40 minutes	High
Beef/veal, (shanks) 1 ½-inch wide	25-30 minutes	High
Beef/veal, 1-inch cubes, 1 ½-pounds	10-15 minutes	High
Beef/veal, roast or brisket	35-40 minutes	High
Beef, dressed, 2 pounds	10-15 minutes	Low
Meatballs, 1-2 pounds	5-10 minutes	High
Beef, cured	50-60 minutes	High
Pork, roast	40-45 minutes	High
Pork, ribs, 2 pounds	15 minutes	High
Pork leg, smoked, 2 pounds	20-25 minutes	High

Pork, ham, pieces	20-25 minutes	High
Lamb, leg	35-40 minutes	High
Lamb, 1-inch cubes, 1 ½-pounds	10-18 minutes	High
Chicken, whole, 2 to 3 pounds	12-18 minutes	High
Chicken, in pieces, 2 to 3 pounds	8-10 minutes	High
Spring chickens, two	8-10 minutes	High
Soup or concentrated stock of beef or fowl	10-15 minutes	High

Seafood and fish

- Clean and gut fish. Take out all the visible bone.
- Scrub and rinse shellfish in cold water. Soak clams and mussels in a container of cold water with the juice of one lemon, for an hour, to remove sand from them.
- Cooking times can vary depending on the seafood which is cooked.
- Cook seafood in the steamer basket on the support trivet with at least ¾ of a cup of liquid. Apply a fine layer of vegetable oil to the steamer basket when you cook fish to avoid sticking.
- If you prefer, add seasoning or flavoring to the cooking liquid.
- Never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- When you prepare concentrated stock or soup put all the ingredients in the pressure cooker and add water to half of its capacity.
- Use the automatic or cold water release method when cooking time is up.

SEAFOOD AND FISH	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Crab	2-3 minutes	Low
Fish fillet, 1 ½-to 2 pounds thick	2-3 minutes	Low
Fish soup or concentrated fish stock	5-6 minutes	High
Fish, whole, gutted	5-6 minutes	Low
Lobster, 1 ½-to 2 pounds	2-3 minutes	Low
Mussels	2-3 minutes	Low
Prawns (shrimp)	1-2 minutes	Low

Adapting Traditional Recipes to Use in the Pressure Cooker

It is easy to adapt your favorite recipe for use in a pressure cooker. For the most part, soups, stews, braised and slow-roasted meats and poultry, and slow-simmered recipes, such as tomato sauce and fruit preserves provide the best results.

Meats and Poultry: When preparing meats and poultry, brown well in the pressure cooker pot using at least 2 tablespoons of vegetable or olive oil. Drain any excess fat and sautè onions, garlic or any other vegetables as called for in the recipe. Add the remaining ingredients and at least a 1/2 cup of cooking liquid such as broth, diluted tomato puree or wine.

Soups: Soups are quick and easy to prepare. Add meat, poultry or seafood to the pressure cooker along with any desired vegetables, herbs and spices. Add liquid ingredients, filling pressure cooker only halfway.

Tomato Sauce and Fruit Preserves:
When preparing tomato sauce, sauté minced onion and/or garlic. Add and brown the meats as specified in the recipe. Add the strained or pureed tomatoes, filling the pressure cooker only halfway. Position lid and lock in place. Cook for 20 minutes. Remove from heat and let pressure drop naturally. Season with salt and pepper to taste. To make fruit preserves, place the fruit in the pressure cooker with the desired quantity of sugar. Let sit one hour to release natural juices of fruit. Bring to a boil, uncovered. Stir well and add other ingredients as indicated in your recipe. Position lid and lock in place. Cook for 8 minutes. Remove from heat and use the natural release method to let the pressure drop naturally.

Troubleshooting

In order to ensure best results when using the Fagor DUO pressure cooker, be certain to read all of the instructions and safety tips contained in this owner's manual and all other printed materials provided by the manufacturer. The following are practical tips and solutions to some common problems you may experience when using the Fagor DUO pressure cooker.

PROBLEM:	The lid got jammed while trying to slide it closed, and will not open or close.
REASON:	If the instructions in the "Closing the Lid and Cooking" section of this manual were not followed carefully, the lid might get jammed while trying to close it.
SOLUTION:	If there is some resistance when attempting to slide the lid closed, do not force it. Stop, slide it back, lift the lid and try aligning the marks again as described in the "Closing the Lid and Cooking" section of this manual. If the lid jams, never try to force it closed. To un-jam try sliding the lid open again. If you cannot open it, please contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 or email at: info@fagoramerica.com.

PROBLEM:	There is water leaking from the lower handle while the cooker is building pressure.
REASON:	While the pressure cooker is building pressure, a little water might drip from around the area of the pressure lock on the pot handle. The water comes from steam condensed on the inside of the lid. The dripping will stop when the pressure cooker reaches full pressure. However, if it's a continuous leak, or does not stop after pressure has been reached, it might be for one of the following reasons: 1. The nuts and screws on the handle have loosened. 2. The gasket has not been oiled.
SOLUTION:	1. Make sure the lower handle is screwed tight to the pot before using the pressure cooker or after all the pressure has been released. Tighten the screws with a screwdriver if necessary. 2. Make sure you wash and dry your gasket after every use, and oil it regularly.

PROBLEM:	Pressure does not build up (the visual pressure indicator does not pop up after more than 5 minutes on high heat).
REASON:	1. There is not enough liquid. 2. The pressure cooker was not properly closed. 3. The valve is dirty and/or obstructed. 4. The silicone gasket is not in place, or is dirty or worn. 5. The operating valve is not in the correct position.
SOLUTION:	1. Always use the appropriate amount of liquid called for in the recipe. This amount should never be less than ½ cup. However, never fill the pressure cooker more than half full with liquids. 2. Following the instructions given in this manual, close the pressure cooker so that a tight seal is created, which will allow for adequate pressure build-up. 3. The valve can become dirty when cooking foods such as dried beans which have a tendency to foam. Clean the valve periodically. 4. Make sure the silicone gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the silicone gasket will begin to wear and should be replaced at least once a year if the pressure cooker is used frequently. 5. Make sure the operating valve has been turned to pressure setting 1 or 2. The pressure cooker will not build up pressure if the operating valve is turned to the steam release position (the picture of the steam).

PROBLEM:	The visual pressure indicator has popped up, but there is no steam released by the operating valve.
REASON:	1. There is not enough liquid in the cooker. 2. The valve is dirty and/or obstructed. 3. The burner heat is not high enough.
SOLUTION:	1. Make sure there is enough liquid. There should always be at least half a cup of liquid in the pressure cooker, or 2 cups if the cooking time is over 10 minutes. 2. The valve can become dirty when cooking foods such as dried beans which have a tendency to foam. Clean the valve periodically. See the Care and Cleaning section in this manual for instructions on how to remove the valve for cleaning. 3. Turn up the heat to medium high until a gentle, steady stream of steam is released from the operating valve.

PROBLEM:	A gentle, steady stream of steam is released from the operating valve and small drops of water condensation collect on the lid.
REASON:	When used properly, the operating valve will release a gentle steady stream of steam as well as some drops of condensed water on the lid.
SOLUTION:	This is normal operation. If there is a lot of water gushing out of the operating valve with the steam, see below.

PROBLEM:	A strong, forceful, gushing jet of steam is escaping from the operating valve with or without drops of condensation.
REASON:	1. The burner heat is too high. 2. The valve is dirty. 3. The safety valve is malfunctioning.
SOLUTION:	1. Lower the heat so that only a gentle, steady stream of steam is released. 2. Check the valve to see if there are any remaining food particles. Remove with a toothpick. 3. The safety valve must be replaced. Contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 or email at: info@fagoramerica.com.

PROBLEM:	Steam is escaping around the edge of the lid.
REASON:	1. The pressure cooker is too full. 2. The pressure cooker was not closed properly. 3. The silicone gasket is not in place, or it is dirty or worn.
SOLUTION:	1. Never fill the pressure cooker more than half or ²⁄₃ full or ½ full when cooking liquids or foods that froth and expand during cooking. 2. Following the instructions given in this manual, close the pressure cooker so that a tight seal is created which will allow for adequate pressure build-up. 3. Make sure the silicone gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the silicone gasket will begin to wear and should be replaced at least once a year if the pressure cooker is used frequently.

PROBLEM:	The pressure cooker cannot be opened after cooking.
REASON:	1. There is still pressure built-up in the pressure cooker. 2. If the pressure indicator has dropped but you still cannot open the lid, it might be because the pressure lock has not been moved to the open position.
SOLUTION:	1. Use the automatic or the cold water release method to release any remaining pressure. Make sure the pressure indicator has dropped. Try opening again. 2. Move the pressure lock down towards the end of the handle to the open position. Try opening again.

PROBLEM:	Foods are under-cooked.
REASON:	1. Cooking time is too short. 2. The automatic or cold water release method was inadequately used to release the pressure.
SOLUTION:	1. Always check the cooking time in your recipe. If still under-cooked, extend cooking time by approx. 1 to 2 minutes and cook under pressure, or simmer without lid until desired texture is achieved. 2. Use natural release method so that food has benefit of additional cooking time as pressure drops.

PROBLEM:	Food is over-cooked.
REASON:	1. Cooking time is too long. 2. The natural release method was inadequately used to release pressure.
SOLUTION:	1. Always check the cooking times in your recipe. If food is overcooked, shorten the cooking time by at least 1 to 2 minutes. 2. Use the automatic or cold water release method so that pressure drops immediately.

Home Canning with your Pressure Cooker

THE SECTION ON HOME CANNING APPLIES TO THE DUO 10 QT MODEL (ITEM # 918060796) AND THE DUO 9-PIECE PRESSURE CANNING SET (ITEM # 918010006) ONLY.

HOME CANNING OVERVIEW:

Home canning is a method of preserving food that provides a gratifying method for producing and storing some of our favorite recipes. Canning enables us to store recipes and enjoy them later or give as gifts to friends & loved ones. Understanding the basic steps for preparation and right equipment are all you need to create a fabulous array of provisions to stock in your pantry. Once the method has been mastered, most people find that canning is one of the most simple and rewarding ways to ensure having your favorite fruits, vegetables, and even meats year-round. **Canning food at home has increased in popularity. Families are educating themselves on the methods of canning. These basic guidelines will teach you how to can your most favorite recipes in your Fagor Pressure Cooker.**

Why Can Foods?

Canning can be a safe and cost-effective way to preserve quality food at home. It is an important, safe method of food preservation if practiced properly. The canning process involves placing foods in jars and heating them to a temperature which destroys microorganisms that could be a health hazard or cause the food to spoil. Air is driven from the jar during heating, and as it cools, a vacuum seal is formed. The vacuum seal prevents air from getting back into the product, protecting it from microorganisms that could re-contaminate the food.

Before You Begin:

Recommended tools for Canning

1. Wire Rack to safely maneuver the hot jars in and out of the pressure cooker.
2. Jar Lifter to safely grab the hot jars.
3. Ladle to scoop food into the jars.
4. Bubble freer to prevent bubbles of air from remaining trapped in the jar and causing contamination.
5. Jar Wrench to close the lids safely.
6. Magnetic Lid wand to safely lift the sterilized lids out of the hot water in the pressure cooker
7. Wide mouth funnel to make sure all the food goes into the jar!
8. Glass jars: Use only standard home canning jars. Also commonly referred as "Mason Jars"
9. Canning Lids: These flat metal lids with sealing compound and a metal screw band are the most popular and recommended type of lid for home canned products.

NOTE: You will find all the tools mentioned above (except the glass jars and canning lids) in the Duo 9-piece Pressure Canning Set. If you own a Duo 10 qt. pressure cooker, Fagor offers among its variety of accessories a separate 7-piece Home Canning Kit with Bonus Cookbook that includes the 7 recommended tools mentioned above (except the glass jars and canning lids). The wire rack included in the kit holds up to four quart jars. For more information on this kit, please call 1- 800-207-0806 M-F 9-5 pm EST or visit the Accessories section on our website: www.fagoramerica.com

1. Jar selection, Preparation and Use:

Examine jars and discard those with nicks, cracks and rough edges. These defects will not permit an airtight seal on the jar, and food spoilage will result. All canning jars should be washed in soapy water, rinsed well and then kept hot before use. This could be done in the dishwasher or by placing the jars in the water that is heating in your canner. The jars need to be kept hot to prevent breakage when they're filled with a hot product and placed in the canner for processing.

Jars processed in a boiling water bath canner for 10 minutes or more or in a pressure cooker will be sterilized during processing. Jars that will be filled with

food and processed for less than 10 minutes in a boiling water bath canner need to be sterilized by boiling them for 10 minutes. NOTE: If you are at an altitude of 1000 feet or more, boil an additional minute for each 1000 feet of additional altitude. See below for canning methods and recipe timing.

2. Lid selection, preparation & use

The common self-sealing lid consists of a flat metal lid held in place by a metal screw band during processing. The flat lid is crimped around its bottom edge to form a trough, which is filled with a colored gasket material. When jars are processed, the lid gasket softens and flows slightly to cover the jar-sealing surface, yet allows air to escape from the jar.

It is best to buy only the quantity of lids you will use in a year. Never reuse lids. To ensure a good seal, carefully follow the manufacturer's directions in preparing lids for use. Examine all metal lids carefully. Do not use old, dented, or deformed lids or lids with gaps or other defects in the sealing gasket.

Follow the manufacturer's guidelines enclosed or on the box for tightening the jar lids properly.

- If screw bands are too tight, air cannot vent during processing, and food will discolor during storage.
- Over-tightening also may cause lids to buckle and jars to break, especially with pressure-processed food.
- If screw bands are too loose, liquid may escape from jars during processing, seals may fail, and the food will need to be reprocessed.

Do not retighten lids after processing jars. As jars cool, the contents in the jar contract, pulling the self-sealing lid firmly against the jar to form a high vacuum.

Screw bands are not needed on stored jars. They can be removed easily after jars are cooled. When removed, washed, dried, and stored in a dry area, screw bands may be used many times. If left on stored jars, they become difficult to remove, often rust, and may not work properly again.

3. Canning Methods:

There are two safe ways of canning, depending on the type of food being canned: the pressure canning method and the boiling water bath method.

PRESSURE CANNING METHOD:

With the pressure canning method, the jars of food are placed in 2 to 3 inches of water in a pressure cooker and heated under pressure at a temperature of 240 °F or above for a specific length of time, which differs for every recipe.

Pressure canning can be used to can all types of food. It is also the only safe method of canning low-acid foods, which have a ph greater than 4.6. Low-acid canned foods are not acidic enough to prevent the growth of the bacterium *Clostridium botulinum*, which may cause botulism. To destroy the bacteria, foods must be processed at a temperature of at least 240 ºF, which can only be reached in a pressure cooker. Processing foods under pressure at a temperature of 240 ºF during an adequate time ensures the destruction of the largest number of heat-resistant microorganisms in home-canned foods.

Low-acid foods include all vegetables, meats, poultry, and seafood. This method is also recommended for canning such items as soups, stews and chili.

Note: Although considered fruit, tomatoes have a ph value close to 4.6. Therefore, you should typically process them in a pressure canner.

WARNING: 240 ºF can only be reached in a pressure cooker/ canner. Never attempt to can low-acid foods using the boiling water bath method.

Instructions for pressure canning method:

Processing Instructions: Fill the jars. Allow the proper headspace according to processing directions for specific foods. This is necessary so that all the extra air will be removed during processing, and a tight vacuum seal will be formed.

To make sure that air bubbles have not been trapped inside the jar, run a bubble freer or any plastic or rubber-like utensil around the edges of the jar, gently shifting the food, so that any trapped air is released. After the air bubbles have been removed, more liquid may need to be added to the jar to ensure proper headspace.

Wipe off the rims of the jars with a clean, damp cloth. Screw on the lids, but not too tightly — air needs to escape during processing. Set the jars of food on the rack and lower the rack into the pressure cooker so steam can flow around each jar. Add 2-3 inches of boiling water to the bottom of the cooker (pour it between the jars, not directly on them, to prevent breakage). Put the lid on the cooker. Once pressure is reached, keep the pressure constant by regulating the heat under the pressure cooker. Do not lower the pressure by raising or lowering the heat during the processing. Keep drafts from blowing on the pressure cooker. Fluctuating pressure causes loss of liquid from jars and under-processing.

When the processing is completed, carefully remove the pressure cooker from the heat. If the pressure cooker is too heavy, simply turn it off.

WARNING: Let the pressure in the pressure cooker drop to zero using the natural release method. Do not use the cold water pressure release method for pressure canning. Never use the automatic release method to hasten the reduction in pressure when canning foods.

When the pressure cooker is depressurized, unlock the lid and tilt the far side up, so the steam escapes away from you. Use a jar lifter to carefully remove the jars from the pressure cooker. Place the hot jars on a rack, dry towels, boards or newspaper, right side up to prevent the jars from breaking on contact with a cold surface. Leave at least 1inch of space between the jars. Do not tighten the lids. Allow the jars to cool, untouched for 12 to 24 hours.

BOILING WATER BATH METHOD:

The boiling water method is safe for high-acid foods such as fruits and pickles, as well as pie filling, jam, jellies, marmalade and other preserves. In this method, jars of food are heated by being completely covered with boiling water (212 ºF at sea level).

Note: If you are unsure of the PH value of the foods you want to cook, we strongly recommend using the pressure canning method.

Instructions for boiling water bath method:

Fill the pot about halfway with hot water. Turn on the burner and heat the water.

Have the water in the canner hot but not boiling to prevent breakage of the jars when they're placed in the canner.

Follow the same steps detailed in the pressure cooker method for filling jars.

When the water in the pot reaches a rolling boil, begin counting the correct processing time. Boil gently and steadily for the recommended time, adjusting the heat and adding more boiling water as necessary.

Use a jar lifter to carefully remove the jars as soon as the processing time is up. Place the hot jars right side up on a rack, dry towels, boards or newspapers to prevent the jars from breaking on contact with a cold surface. Leave at least 1 inch of space between jars.

Do not tighten the lids.
Allow the jars to cool untouched for 12 to 14 hours.

Selecting the Correct Processing Time
To destroy microorganisms in low-acid foods processed with a pressure cooker, you must:
- Process the jars for the correct number of minutes at suggested setting (low or high pressure)
- Allow cooker to cool at room temperature until it is completely depressurized.

To destroy microorganisms in high-acid foods processed in a boiling-water bath, you must:
- Process jars for the correct number of minutes in boiling water.
- Cool the jars at room temperature.

The food may spoil if you fail to use the proper processing times, fail to vent steam from pressure cooker properly, process at lower pressure than specified, process for fewer minutes than specified, or cool the pressure cooker with water.

4. Finishing Touches:

Testing the Lid for a Proper Seal:
Most two-piece lids will seal with a "pop" sound while they're cooling. When it is completely cool, test the lid. It should be curved downward and should not move when pressed with a finger. If a jar is not sealed, refrigerate it and use the unspoiled food within two to three days or freeze it.
If liquid has been lost from sealed jars do not open them to replace it, simply plan to use these first. The food may discolor, but if sealed, the food is safe to consume.

Unsealed Jars: What to Do
If a lid fails to seal, you must reprocess within 24 hours. Remove the lid, and check the jar-sealing surface for tiny nicks. If necessary, change the jar. Always use a new, properly prepared lid, and reprocess using the same processing time. The quality of reprocessed food is poor.
Instead of reprocessing, unsealed jars of food also can be frozen. Transfer food to a freezer-safe container and freeze. Single, unsealed jars can be refrigerated and used within several days.

Always Inspect Canned Food Before Consuming:
Just as you would avoid a foul smelling, leaking or opened jar of food at the supermarket, don't taste or use home canned food that shows any sign of spoilage. Examine all jars before opening them. A bulging lid or leaking jar is almost always a sure sign of spoilage. When you open the jar, look for other signs such as spurting liquid, unusual odor or mold.

Sterilization of empty jars
Use sterile jars for all boiling water bath recipes. To sterilize empty jars, put them right side up on the rack in a boiling-water bath. Fill the bath and jars with hot (not boiling) water to 1 inch above the tops of the jars. Boil 10 minutes. Remove and drain hot sterilized jars one at a time. Save the hot water for processing filled jars. Fill jars with food, add lids, and tighten screw bands.
Empty jars used for vegetables, meats, and fruits to be processed in a pressure cooker need not be sterilized beforehand. It is also unnecessary to sterilize jars for fruits, tomatoes, and pickled or fermented foods that will be processed 10 minutes or longer in a boiling-water canner.

Label and Store Jars:
The screw bands should be removed from the sealed jars to prevent them from rusting on. The screw bands should then be washed, dried and stored for later use.

Store in a clean, cool, dark, dry place. The best temperature is between 50 and 70 °F. Avoid storing canned foods in a warm place near hot pipes, a range or a furnace, or in direct sunlight. They lose quality in a few weeks or months, depending on the temperature and may even spoil. Keep canned goods dry. Dampness may corrode metal lids and cause leakage so food will spoil. For best quality, use canned foods within one year.

Important Home Canning Safeguards

All of the Home Canning Recipes provided in this cookbook have been tested for quality and proper timing to meet food safety standards. As long as the instructions are carefully followed the end result will be a wholesome and shelf stable product. However, when using or adapting your own recipes, please be sure that you process the recipes with enough time. If foods are not canned properly, consuming them may be harmful or fatal. Never attempt to make rough calculations on your own recipes.

If you have specific questions relating to proper methods of canning foods or timing charts- please refer to the US Department of Agriculture Website.
www.fsis.usda.gov
Another useful source of information about home canning is The National Center for Home Food Preservation: www.uga.edu/nchfp/index.html.

HOME CANNING RECIPES

Pasta Sauce

Servings: 4 pints
Headspace: 1 inch
Time: 20 minutes /high pressure setting
Ingredients:

- 5 lbs tomatoes cored and chopped
- 2 tablespoons olive oil
- ¾ cup peeled, chopped onion
- 4 garlic cloves, peeled and minced
- ½ pound mushrooms, chopped
- ¼ cup fresh parsley, chopped
- 1 ½ teaspoons salt
- 2 bay leaves
- 2 teaspoons oregano
- 1 teaspoon black pepper
- ¼ cup brown sugar

Directions

Place tomatoes in large saucepan and boil for 25 minutes uncovered.

Allow to cool slightly then run through a food mill or sieve to remove skins and seeds. In a large skillet, heat olive oil and sauté onions, garlic and mushrooms until tender. Place the sautéed vegetables in a stockpot, add tomatoes and remainder of ingredients and bring to a boil. Lower heat and simmer, uncovered for approx 25 minutes, stirring frequently to avoid burning. Ladle into Jars. Cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process for 20 minutes / high pressure setting.

Barbeque Sauce

Servings: 4 pints
Headspace: 1 inch
Time: 20 minutes / high pressure setting
Ingredients:

- 1 1/3 cup peeled, chopped onions
- 1 cup chopped celery
- 1 teaspoon of salt
- 1 ¼ teaspoon paprika
- 3 tablespoons mustard
- 3 tablespoons Worcestershire sauce

2 cups tomato paste
2 cups ketchup
22 oz. Water
2/3 cup distilled white vinegar
2 cups brown sugar

Directions:
Combine all ingredients into a stockpot and bring to a boil. Lower heat and simmer for about 30 minutes, stirring constantly. Once sauce has thickened, ladle into jars. Cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process for 20 minutes / high pressure setting.

Chile Con Carne

Servings: 4 pints
Headspace: 1 inch
Time: 90 minutes / high pressure setting
Ingredients:
1 ¼ cups dried red kidney beans
2 ¼ cups water
2 teaspoons salt
1 ¼ lbs ground beef
1 small chopped onion
1 small chopped pepper
¼ teaspoon black pepper
2-3 tbsp chili powder
3 ¼ cups crushed tomatoes
Salt & Pepper to taste

Directions:
Wash beans thoroughly and place them in a 2qt saucepan. Add cold water to a level of 2 – 3 inches above the beans and soak overnight. Drain and discard water. Combine beans with water and lightly season with salt & pepper. Bring to a boil. Reduce heat and simmer for 30 minutes. Drain and discard water. In a separate skillet, brown ground beef, onions, and peppers. Drain fat and add to beans with remainder of ingredients. Add 1 cup of water. Simmer for an additional 5-10 minutes. Ladle the prepared chile into the jars, cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process for 90 minutes / high pressure setting.

Cucumber Soup

Servings: 4 pints
Headspace: 1 inch
Time 40 minutes/ high pressure setting
Ingredients
2 medium onions, peeled and cut into chunks
¼ cup margarine
3 pounds cucumbers, peeled, seeded, and cut into chunks
6 cups water
6 chicken bouillon cubes
3 teaspoons mixed fine herb spices
3/4 teaspoon white pepper
2-3 teaspoons dill weed

Directions
Sauté the onion in the margarine until soft. Add the remaining ingredients, then cover and simmer until very soft. Process the soup in a blender. Return the puree to the stockpot and bring to a boil. Cook for 5 minutes before ladling into jars. Cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process 40 minutes/ high pressure setting. This is a great recipe served hot or chilled.

Mixed Vegetables

Servings: 4 pints
Headspace: 1 inch
Time: 55 minutes / high pressure setting
Ingredients:
2 cups sliced carrots
2 cups cut, whole kernel sweet corn
1 cup cut green beans
1 cup shelled lima beans
1 cup whole or crushed tomatoes
1 cup diced zucchini

Directions:
Combine all vegetables in a large pot or kettle, and add enough water to cover pieces. Add ½ teaspoons salt per pint to each jar. Boil 5 minutes. Ladle into jars (include the liquid) Leave 1inch headspace. Cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process 55 minutes / high pressure setting.

ESPAÑOL

OLLA A PRESIÓN DUO DE FAGOR

MANUAL DEL USUARIO

ESPAÑOL

ÍNDICE

Este es un producto certificado U.L. La mayoría de los fabricantes de artefactos portátiles para uso doméstico recomienda la puesta en práctica de las siguientes medidas de seguridad.

PRECAUCIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD

Cuando se usen ollas a presión, siempre deben de cumplirse precauciones básicas de seguridad.

1. Lea todas las instrucciones.
2. No tocar las superficies calientes. Utilizar los mangos o asas.
3. Es necesaria una atenta vigilancia cuando se utiliza la olla a presión en presencia de niños.
4. No colocar la olla a presión en un horno caliente.
5. Se debe tener extrema precaución al mover una olla conteniendo líquidos calientes.
6. Nunca utilizar la olla a presión para un uso diferente para el cual ha sido pensada.
7. Este aparato cuece a presión. Su uso indebido puede originar quemaduras. Asegúrese de que la unidad esté bien cerrada antes de hacerla funcionar.
8. No llenar la unidad por encima de 2/3 de su capacidad total. Cuando cocine alimentos que se hinchan durante la cocción como el arroz y las legumbres, al llenar, no sobrepase la mitad de la capacidad. El sobrellenado puede causar riesgo de obstrucción en los conductos de salida de vapor y obtenerse exceso de presión. Ver “Instrucciones de preparación de alimentos”.
9. Tenga en cuenta que ciertos alimentos, como la compota de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la harina de avena u otros cereales, los guisantes partidos, fideos, macarrones, ruibarbo o espaguetis, pueden formar espuma y barbotear, y obstruir el sistema de control de presión (salida de vapor). Estos alimentos no deben ser cocinados en una olla a presión.
10. Antes de cada uso, comprobar siempre que las válvulas de evacuación de presión están libres de obstrucciones.
11. No abrir la olla a presión antes de que esta se haya enfriado y toda la presión haya bajado. Si hubiera dificultad en mover las asas, eso indica que en la olla aún hay a presión. Retire el regulador de presión y deje correr agua fría sobre la olla para enfriarla y reducir la presión interna. Cualquier presión en el interior de la olla puede ser peligrosa. Ver instrucciones de funcionamiento.
12. No utilice esta olla para freír a presión con aceite.
13. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento, reduzca la potencia del fuego, así evitará que se evapore todo el líquido que crea el vapor.
14. GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

ESPAÑOL

Recomendaciones del Fabricante

Para disfrutar al máximo de su nueva olla a presión Fagor, por favor lea detenidamente estas recomendaciones antes de empezar a usarla, y sígalas con cuidado.

1. Asegúrese de mantener fuera del alcance de los niños la olla a presión mientras se esté cocinando.

2. No utilice nunca la olla a presión con una junta de cierre rota o desgastada. Revise la junta de cierre antes de cada uso, para asegurarse de que es flexible y no tiene ninguna fisura o desgarro. Si necesita reemplazarla, vaya a la sección de Limpieza y Cuidado de este manual.

3. Para reducir el riesgo de quemaduras y accidentes, el asa de la olla debe estar situada de tal manera que quede orientada hacia dentro y que no sobresalga sobre el borde de la cocina ni sobre superficies adyacentes.

4. Cuando cocine con la olla a presión de Fagor, asegúrese de que la ventana de seguridad esté orientada hacia la parte interior de la cocina, alejada de usted. Esto reducirá el riesgo de quemaduras en el caso de que la olla tenga que evacuar presión a través de la ventana de seguridad.

5. Es muy importante no llenar la olla a más de dos tercios de su capacidad con comida y líquidos. Al cocinar granos u otros alimentos que se expanden durante la cocción, no llene la olla a más de la mitad de su capacidad. Se producirá un exceso de vapor si la olla está demasiado llena.

6. Antes de empezar a cocinar, asegúrese de que la junta de goma esté en buenas condiciones y en posición correcta, así como de que la válvula de funcionamiento esté libre de restos de comida que puedan obstruirla. Consulte las instrucciones más detalladas en este manual.

7. Asegúrese de que la olla esté bien cerrada antes de empezar a cocinar. Las asas deben estar alineadas y la tapa debe poder deslizarse fácilmente hacia delante y hacia atrás. En caso de que la olla no esté bien cerrada, la olla no generará presión.

8. Tras eliminar la presión, levante la tapa de la olla inclinándola hacia usted, dejando que los restos de vapor que queden dentro de la olla escapen por la parte más alejada de usted.

9. Atención: No utilice la olla a presión en una cocina de propano al aire libre o en una cocina industrial. Esta olla a presión está diseñada exclusivamente para uso doméstico.

10. Las ollas a presión no deben ser usadas para fines médicos, por ejemplo para esterilizar. Estas ollas no están diseñadas para alcanzar la temperatura necesaria para una esterilización completa.

11. No permita a nadie que no esté familiarizado con este manual de instrucciones utilizar la olla a presión.

Introducción

Gracias por comprar una olla a presión Fagor. Apreciamos la confianza que ha depositado en nuestra empresa, eligiendo una de nuestras ollas a presión. Estamos seguros de que esta olla a presión le brindará un excelente servicio durante años.

Rodeada de innumerables mitos, la olla a presión es probablemente la menos comprendida de las piezas de cocina. Esto es lamentable, porque la olla a presión aporta muchas ventajas respecto a los métodos de cocción tradicionales. Lo primero y más importante, es que cocina los alimentos en mucho menos tiempo, en la mayoría de los casos en un tercio del tiempo requerido habitualmente. Al reducirse el tiempo para cocinar los alimentos, estos tienden a conservar mejor el color y el sabor, así como las vitaminas y minerales, que habitualmente se evaporan o diluyen al cocinar con más agua y durante más tiempo. Fabricadas de acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre, las ollas a presión de Fagor están diseñadas pensando en su funcionalidad y seguridad, ya que cumplen con todas las normas de seguridad internacionales. El regulador de presión incorporado y fácil de usar de Fagor, hace que determinar la presión correcta y el mantenimiento de la misma sea más fácil que nunca. Las válvulas de seguridad indican cuándo disminuir o aumentar la intensidad de la cocina, para mantener el nivel de presión deseado. Sabemos que una vez haya utilizado una olla a presión Fagor, esta se convertirá en la pieza de cocina más importante que haya tenido.

Hoy en día, se tiene en cuenta que la comida y los productos que se consumen afectan al medioambiente. Fagor reconoce una demanda de productos y procesos de producción respetables con el medioambiente. Las ollas a presión de Fagor están fabricadas, en parte, con acero inoxidable reciclado, y el acabado final en brillo se consigue a través de procesos mecánicos en lugar de químicos. Además de estar fabricadas de una manera respetuosa con el medioambiente, las ollas a presión ahorran energía. Cocinar con una olla a presión le ahorrará hasta un 70% del tiempo de cocinado, en comparación con los métodos tradicionales. Al cocinar en menos tiempo se consume menos energía. Además el cocinar a altas temperaturas y con tanta velocidad, retiene mejor las vitaminas y minerales de los alimentos, haciendo sus comidas más saludables. Utilizando las ollas a presión de Fagor, además de marcar la diferencia en su salud, lo hará en el Mundo. Esta será probablemente la pieza más eficiente en su cocina.

Antes de que empiece a cocinar, es importante que lea detenidamente este manual y que se asegure de comprender el funcionamiento, cuidado y mantenimiento de su olla a presión Fagor, para que pueda disfrutarla durante muchos años.

Para conocer más acerca de nuestros productos, por favor visite nuestra Web www.fagoramerica.com

Linea de ollas a presión Duo

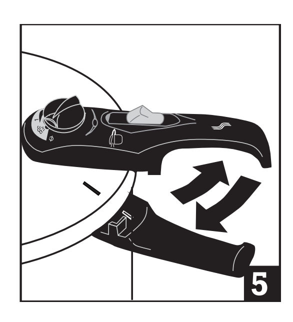
La línea de ollas a presión Duo se compone de los siguientes modelos:

- Modelo de 4 Qt (referencia # 918060242) incluye:
  - Cestillo de acero inoxidable y soporte
  - Manual de instrucciones
  - Libro recetario
- Modelo de 6 Qt (referencia # 918060251) incluye:
  - Cestillo de acero inoxidable y soporte
  - Manual de instrucciones
  - Libro recetario
- Modelo de 8 Qt (referencia # 918060787) incluye:
  - Cesto alto de acero inoxidable y soporte
  - Manual de instrucciones
  - Libro recetario
- Modelo de 10 Qt (referencia # 918060796) incluye:
  - Cesto alto de acero inoxidable y soporte
  - Manual de instrucciones
  - Libro recetario
- Duo combi set (referencia# 918060778) incluye:
  - Olla de 8 Qt
  - Olla de 4 Qt
  - Tapa de olla a presión - encaja en ambas ollas
  - Tapa de cristal que encaja en ambas ollas, lo que puede convertir ambos cuerpos en ollas tradicionales
  - Cesto alto de acero inoxidable y soporte
  - Manual de instrucciones
  - Libro recetario
- Duo set de 9 piezas para conservas caseras (referencia #918010006) incluye:
  - Olla de 10 Qt.
  - Manual de instrucciones
  - Libro recetario
  - Conjunto completo para hacer conservas caseras. Componentes:
    - Soporte de metal
    - Abridor de frascos
    - Tenazas para levantar frascos
    - Embudo de boca ancha de acero inoxidable
    - Levanta-tapas magnético
    - Cucharón de acero inoxidable
    - Quita-burbujas
    - Libro a color con instrucciones y recetas

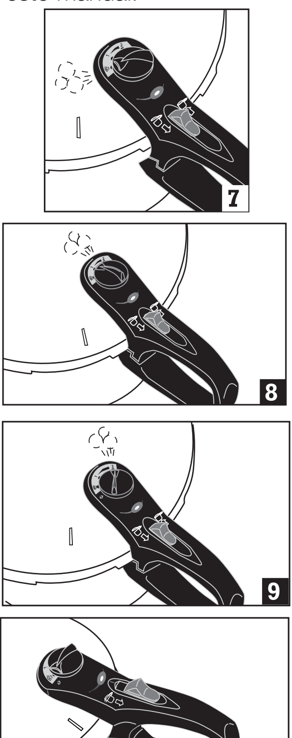
Componentes y características

1. **Olla a presión:** Cuerpo fabricado en acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre, toda la cocción se lleva a cabo en la olla a presión.
2. **Tapa:** Fabricada de acero inoxidable de alta calidad y grueso calibre. Es necesario que la tapa esté trabada correctamente y con la presión de funcionamiento correctamente seleccionada para que la olla alcance la presión suficiente. Para colocar fácilmente la tapa, alinee la marca que está al lado izquierdo del mango, en la parte superior de la tapa, con la marca de la parte superior del mango de la olla. (Fig. 5)

ATENCIÓN: NO FORZAR NUNCA LA TAPA

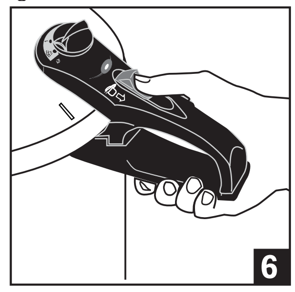


3. **Mango de la olla:** Además de ser usado para transportar la olla, el mango de la olla se traba con el mango de la tapa cuando se gira la tapa en sentido de las agujas del reloj. (Fig. 5)
4. **Mango de la tapa:** Se usa para sacar la tapa de la olla a presión y contiene componentes vitales para el funcionamiento de la misma.
   Para reducir el riesgo de quemaduras y accidentes, el asa de la olla debe estar situada de tal manera que quede orientada hacia dentro y que no sobresalga sobre el borde de la cocina ni sobre las superficies adyacentes.
5. **Asa lateral:** El asa lateral proporciona mayor estabilidad en el momento de transportar la olla a presión.
6. **Válvula de funcionamiento:** La válvula de funcionamiento tiene dos niveles de presión (posiciones 1 y 2), una posición para expulsar el vapor (dibujo de una nube de vapor) y una posición de apertura (dibujo de un círculo atravesado por una línea) que sirve para extraer la válvula para su limpieza. (Fig. 7-8-9-10)
   Notará que la válvula de funcionamiento no se puede girar a la posición de apertura de la misma manera que se gira a las posiciones de presión y de expulsión de presión. Lea las instrucciones sobre cómo girar la válvula a la posición de apertura en la sección de Limpieza y Mantenimiento de este manual.



Selector de posición	(psi)	Nivel de presión
Ø	0	Posición de apertura - sin presión
⟨vapor⟩	0	Posición de expulsión del vapor- sin presión
1	8	Baja
2	15	Alta

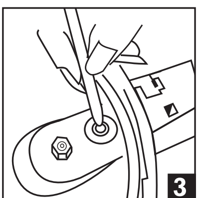
7. **Pulsador:** Para trabar la tapa de la olla a presión debe deslizar el pulsador HACIA ARRIBA (HACIA EL EXTREMO DEL MANGO), tal y como se indica en la Fig. 6.



Para abrir la tapa, deslizar el pulsador HACIA ABAJO Y HACIA EL EXTREMO DEL MANGO. Por razones de seguridad, la olla no generará presión si el pulsador no está en la posición de cierre. Esta medida garantiza que la olla no se podrá abrir por descuido mientras haya presión en su interior.

8. **Junta de Cierre:** Para proporcionar sellado al vacío, se coloca una junta de silicona alrededor del borde inferior de la tapa. Nunca debe usar la olla a presión si la junta de silicona no está puesta correctamente en su lugar o si está gastada o rota. Para adquirir una junta nueva póngase en contacto con el Servicio de Atención el Cliente de Fagor en el 1-800-207-0806 o a través del correo electrónico: info@fagoramerica.com. También puede comprarla on-line en nuestra página Web www.fagoramerica.com.

9. **Válvula de Seguridad:** Alojada en el interior del asa y con acceso para su verificación y montaje desde el interior de la olla, actúa cuando se genera un aumento excesivo de presión y provoca una salida constante de vapor del interior del mango de la olla. (Fig.3). Además impide la apertura de la olla mientras exista presión en el interior de la misma.

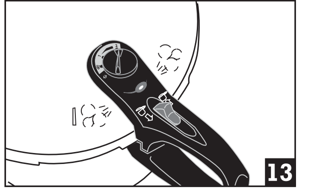


10. **Placa difusora térmica:** Debido a que el objetivo de las ollas a presión es un cocimiento rápido, la base de las mismas tiene un fondo difusor térmico compuesto de tres capas de metal. El aluminio, uno de los metales de más rápida conducción de calor y que lo reparte de forma equitativa, está comprimido como un “sandwich” entre dos capas de acero inoxidable. Ya que el aluminio no debe entrar en contacto con los alimentos. La capa superior de acero inoxidable evita el contacto del aluminio con de los alimentos y la inferior, la cual entra en contacto con el quemador, tiene propiedades magnéticas. Esta característica permite cocinar en placas de inducción.

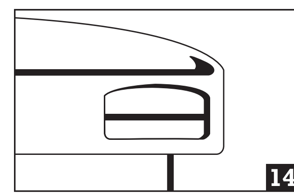
11. **Indicador de presión:** Permite visualizar la existencia de presión en el interior de la olla. A medida que se calienta la olla a presión y se va generando presión en el interior, el indicador de presión (la barrita de color amarillo ubicada sobre el mango de la tapa) se irá levantando automáticamente. Mientras esto ocurra debe de observarse una salida de vapor lateral por el mango de la

ESPAÑOL

tapa (Fig. 13). Si el indicador está levantado, existe presión en el interior de la olla e impide la apertura de la olla. El cierre de seguridad de la olla estará bloqueado y no se podrá mover a la posición de abierto. Si el indicador no está levantado, no existe presión dentro de la olla.



12. **Ventana de Seguridad:** En caso de que se produzca excesiva presión, el vapor saldrá a través del corte de la ventana de seguridad ubicada en el borde de la tapa (Fig. 14). Este es un mecanismo de seguridad que sólo se activará en caso de uso anormal. Si las dos válvulas de presión se bloquearan debido a, por ejemplo, un llenado excesivo de la olla, la presión romperá la junta de silicona y dejará escapar la presión a través de esta ventana.



ATENCIÓN: El exceso de vapor liberado a través de esta ventana estará muy caliente y puede causar lesiones graves. Ante la posibilidad de que la ventana de seguridad deba expulsar la presión, debe colocar siempre dicha ventana en una posición tal que no apunte hacia usted o hacia cualquier objeto que pueda estropearse por el vapor o líquidos expulsados.

13. **Cesta para cocinar al vapor de acero inoxidable:** La olla a presión DUO trae una cesta para cocinar al vapor de acero inoxidable. Esta cesta se usa para cocinar al vapor a presión sin necesidad de poner los alimentos en contacto con el líquido en que se cocinan.
14. **Soporte:** Se coloca debajo de la cesta, dentro de la olla, para mantener la cesta fuera del líquido con el que se cocina a vapor.

Cocinando con la olla a Presión DUO de Fagor

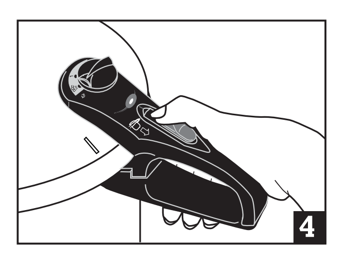
NOTA: LAS OLLAS A PRESIÓN FAGOR TIENEN QUE UTILIZARSE EN COCINAS DOMÉSTICAS. NO ESTÁN HECHAS PARA USO EN COCINAS COMERCIALES.

Antes de utilizarla por primera vez

Para abrir la olla a presión, tire del cierre hacia el final del asa (Fig.4) y deslice la tapa hacia la derecha (en sentido contrario a las agujas del reloj), sujetando el asa de la olla con la mano izquierda y levantando la tapa.

Antes de utilizar la Olla a Presión DUO por primera vez, lave todas las partes y componentes con agua tibia y un jabón para vajilla. Enjuague y séquela bien. El cuerpo de la olla se puede meter en el lavaplatos, pero recomendamos lavar a mano la tapa y sus componentes.

Extraiga siempre la junta de silicona cuando lave la tapa. Lave la junta con agua tibia y jabonosa, aclárela y séquela bien. Cubra la junta con una fina capa de aceita de cocinar (oliva, girasol, etc.). Siga este procedimiento cada vez que lave la olla a presión, para alargar la vida útil de la junta y para facilitar el cierre de la olla.



Cómo agregar alimentos y líquido

1. Para cocinar es imprescindible introducir en la olla como mínimo media taza de líquido que permita la vaporización, para 10 minutos o menos de cocción, o 2 tazas de agua si se va a cocinar durante más de 10 minutos. NUNCA COCINE CON MENOS AGUA. Es importante utilizar siempre algún tipo de líquido para cocinar en la olla a presión, ya que el líquido tiene que generar el vapor para crear la presión. Sin líquido la olla a presión no puede generar presión. Como líquido puede usar: agua, caldo, vino o cualquier otro tipo de líquido para cocinar, excepto aceite. Puede utilizar aceite para dorar la carne o pochar la cebolla antes de añadir el resto de los ingredientes, pero el ACEITE NO DEBE SER EL ÚNICO LÍQUIDO en el que se cocine.
   ATENCIÓN: Las ollas a presión NO son freidoras; no intente freír bajo presión.
2. No llene la olla más de dos tercios de su capacidad (incluidos líquidos y sólidos), ya que es necesario dejar suficiente espacio para que se genere la presión. Llene la olla sólo hasta la mitad de su capacidad cuando cocine alimentos que aumenten de tamaño y/o produzcan espuma durante su cocción, tales como arvejas y otras legumbres y granos. Llene sólo hasta la mitad de la capacidad cuando prepare sopas o caldos concentrados.
3. Puede echar el líquido y los alimentos directamente en la olla a presión o cocinar al vapor poniendo los alimentos en la cesta de acero inoxidable ubicada sobre el soporte de metal, cuando las instrucciones o su propia receta lo requieran. Para ello coloque el soporte en el fondo de la olla, añada al menos media taza de líquido y coloque la cesta con los alimentos encima.

Cómo cerrar la tapa y empezar a cocinar

1. Cuando quiera empezar a cocinar, coloque la tapa sobre la olla a presión, alienando la pequeña marca en la superficie metálica de la tapa con la marca que se encuentra en la parte de arriba del asa de la olla. Una vez que las dos marcas estén perfectamente alineadas, empuje la tapa hacia abajo suavemente. Después deslice el asa de la tapa hacia la izquierda (en el sentido de las agujas del reloj), hasta que se junten una sobre la otra las asas de la tapa y de la base. Empuje del botón de cierre hacia el centro de la tapa. Si no empuja este botón, la olla no generará presión alguna. Esta es una medida de seguridad, diseñada para prevenir una apertura accidental de la olla cuando hay presión en su interior. El cierre se bloqueará automáticamente en cuanto el indicador de presión se haya elevado, y sólo se desbloqueará cuando el indicador de presión haya vuelto a su posición original.
2. Una vez la olla a presión esté cerrada, seleccione uno de los niveles de presión en la válvula de funcionamiento.
   La presión del nivel 2 es lo que se conoce como Presión Alta, que equivale a 15psi (de las siglas en

inglés "pounds of pressure per square inch" - libras de presión por pulgada cuadrada). Use este nivel para la mayoría de las recetas: estofados, sopas, carnes, grano, etc…
La presión del nivel 1, que es Presión Baja, equivale a 8psi. Use este nivel de presión para alimentos delicados como pescado o verduras.
NOTA: Por defecto, la válvula de presión vendrá de fábrica colocada en la posición 2; téngalo en cuenta la primera vez que la utilice.

Posición del Selector	(psi)
Ø	Apertura (Fig. 12-13)
ʓʓ	Exposición del vapor (Fig. 7)
1	8 (Bajo) (Fig. 8)
2	15 (Alto) (Fig. 9)

3. Coloque la olla en el centro del quemador o zona de cocinado. La Olla a Presión DUO, se puede utilizar en todo tipo de cocinas: de gas, eléctricas, de cerámica e inducción. Si utiliza una cocina de gas, ajuste el quemador de tal modo que la llama quede enteramente debajo de la base de la olla, de esta forma no se decolorarán los laterales de la olla. Cuando cocine en una placa eléctrica, seleccione una zona de cocinado que tenga el mismo diámetro que la base de la olla o en su defecto una que tenga un diámetro menor.
4. Empiece cocinando a fuego fuerte (INSTRUCCIONES PARA COCINAS ELÉCTRICAS – VEA MÁS ABAJO). Cuando el indicador de presión se eleve y el vapor comience a salir por la válvula, disminuya la intensidad del fuego, manteniendo un constante y ligero chorro de vapor. En ese momento COMIENZA EL TIEMPO DE COCCIÓN y es entonces cuando tiene que empezar a contar el tiempo que necesita su receta. Recomendamos que utilice un temporizador de cocina para controlar el tiempo exacto de cocinado.
5. Si en algún momento durante el periodo de cocción la válvula de funcionamiento despide un flujo excesivo de vapor, debe disminuir la fuente de calor a un nivel más bajo para ajustar y mantener el nivel de presión adecuado. El vapor debe salir en un chorro ligero y constante.
6. Si la presión disminuye o la válvula no despide vapor debe aumentar la potencia de su fuente de calor, hasta que el flujo de vapor que salga sea moderado y constante y pueda ser mantenido.
7. NUNCA DEBE SACUDIR la olla a presión MIENTRAS ESTÉ EN PROCESO DE COCCIÓN. Esto provocará que la válvula de funcionamiento despida vapor y consecuentemente disminuirá la presión.

INDICACIONES PARA COCINAS ELÉCTRICAS.

Las cocinas eléctricas retienen el calor durante mucho tiempo, por lo que la comida puede cocinarse demasiado, cuando se baja la potencia una vez que ha empezado el tiempo de cocinado. Hay dos opciones para compensar este efecto:

1. **Método con dos quemadores:** Encienda dos quemadores a la vez, uno a potencia alta y otra a potencia baja. Coloque la olla a presión en el de mayor potencia hasta que haya alcanzado la presión adecuada y empiece a salir vapor de la válvula. Una vez haya presión en la olla, colóquela en el quemador que ha encendido a potencia baja y empiece a contar el tiempo de cocción. Asegúrese de que la potencia del

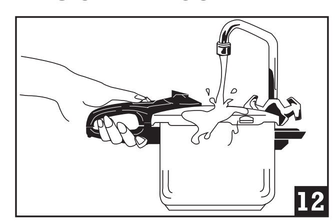
quemador no es demasiado baja: debe observar siempre un ligero chorro de vapor saliendo de la válvula de funcionamiento. Si no sale vapor y/o el indicador de presión desciende, aumente la potencia hasta que el vapor comience a salir por la válvula de funcionamiento y ajuste el tiempo 1 ó 2 minutos.

2. Método con un solo quemador: Encienda un quemador a una potencia media, y coloque la olla sobre ella. Cuando el vapor comience a salir, disminuya la potencia y comience a contar el tiempo de cocinado. Asegúrese de que la potencia no es demasiado baja: debe observar siempre un ligero chorro de vapor saliendo de la válvula de funcionamiento. Si no sale vapor y/o el indicador de presión desciende, aumente la potencia hasta que el vapor comience a salir por la válvula de funcionamiento y ajuste el tiempo 1 ó 2 minutos.

Cómo eliminar la presión después de cocinar

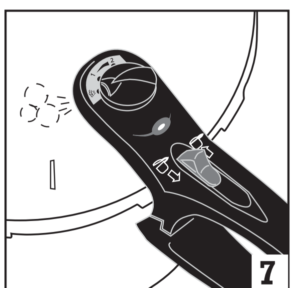
Compruebe siempre la receta del plato en preparación, para determinar si la olla a presión se debe enfriar naturalmente o se debe usar un método de enfriado rápido. Puede elegir entre uno de estos tres métodos para liberar la presión:

1. Eliminar la presión de forma natural: Para utilizar este método, retire la olla a presión del quemador y deje que la presión disminuya naturalmente. Dependiendo de la cantidad de comida y de líquido, esto le puede llevar entre 10 y 15 minutos. Una vez se haya liberado la presión y el indicador de presión haya vuelto a su posición original, pase al punto número 4 de esta sección.
2. Eliminar la presión enfriando la olla con agua fría: Este método se usa para disminuir la presión de la olla lo más rápido posible, como sucede cuando se cocina la mayoría de los vegetales y mariscos. Esto se logra llevando la olla a presión al fregadero y dejando correr agua del grifo sobre la tapa, hasta que desaparezca el vapor y descienda el indicador de presión (Fig. 12). Cuando coloque la olla en el fregadero, inclínela para que el agua fría descienda por los laterales de la olla, lejos del mango de la tapa. Una vez se haya eliminado la presión y el indicador de presión haya descendido, pase al punto número 4 de esta sección. NUNCA SUMERJA LA OLLA A PRESIÓN EN AGUA.



12

3. Eliminar la presión de manera automática: Para utilizar la opción automática, gire la válvula de funcionamiento a la posición de expulsar el vapor (fig.7), y el vapor se expulsara automáticamente. Una vez que el vapor haya sido totalmente expulsado y el indicador de presión haya descendido, pase al punto número 4 de esta sección.



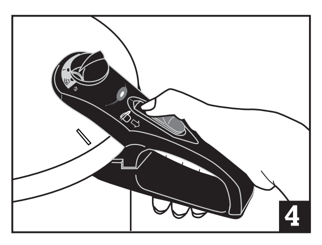
7

4. Después de haber liberado la presión, cuando el indicador de presión haya descendido, desplace el cierre hacia

ESPAÑOL

ESPAÑOL

el final del asa (fig. 4). Sostenga el asa de la olla con la mano izquierda y deslice la tapa hacia la derecha con su mano derecha. Aunque ya se haya liberado toda la presión, nunca abra la olla a presión hacia su cara, ya que puede haber todavía vapor muy caliente en el interior de la olla. Para evitar el riesgo de quemaduras, deje que las gotas de agua condensada caigan de la tapa a la olla.



5. Apertura durante la cocción: Si necesita abrir la olla mientras cocina, esta tiene que despresurizarse primero, como se describe en lo apartados anteriores. Le recomendamos que use el método automático, ya que esto ayudará a generar más rápido la presión después para seguir cocinando. La tapa estará caliente, por lo que debe tener cuidado al abrir y cerrar la olla. Para reducir el riesgo de quemaduras, no toque más que las asas. Recuerde que está interrumpiendo la cocción abriendo la olla, con lo cual cuando continúe cocinando, debe ajustar el tiempo de cocción según el tiempo que haya estado la olla sin presión.
6. No fuerce la apertura de la olla. Sólo se abrirá si el indicador de presión ha descendido y no expulsa más vapor: sólo entonces podrá mover el cierre de seguridad a la posición de abierto.

Limpieza y cuidado

1. La olla a presión DUO de Fagor está fabricada de acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre.
2. Después de cada uso, la olla a presión debe lavarse. La base puede meterse en el lavaplatos, pero la tapa debe lavarse con agua tibia y detergente suave para lavar vajilla. Si lava la olla a mano, no lo haga con esponjas de metal o limpiadores que la raspen, ya que estos pueden rayar el acabado en espejo del exterior.
3. Para eliminar manchas rebeldes o alguna decoloración del interior, pruebe vertiendo el jugo de medio limón disuelto en 1 a 2 tazas de agua en la olla. Póngala a calentar con la tapa puesta durante 15 minutos, sáquela del quemador y deje que la presión se disminuya naturalmente. Lávela como de costumbre.
4. Siempre seque la olla limpia con un paño seco, limpio y suave después de haberla lavado, para que retenga el brillo de la terminación en espejo.
5. Para aumentar la vida útil de la junta de silicona, sáquela cada vez después que la haya usado y lávela con agua tibia y jabón suave para lavar vajilla. Enjuáguela y séquela completamente, y aplíquele una capa de aceite vegetal antes de volverla a poner en su lugar. Para aumentar la seguridad y los resultados, la junta de silicona debe ser repuesta cada 10 ó 15 meses aproximadamente, dependiendo de la frecuencia de uso. Puede solicitar una nueva junta de silicona llamando al servicio de atención al cliente de Fagor en el número de teléfono: 1-800-207-0806, o a través de nuestra página web: www.fagoramerica.com
6. No guarde la olla con la tapa puesta. Sólo ponga la tapa invertida sobre la olla a presión. Así elimina el riesgo de que se cree un vacío en el interior mientras no esté en uso, lo que dificultaría la posterior apertura de la olla. También se previenen así la formación de malos olores en el interior.
7. Antes de usar la olla a presión DUO

de Fagor, siempre verifique que los mangos (mango de la olla, asa lateral y mango de la tapa) están atornillados correctamente en su lugar. De lo contrario, apriete los tornillos con un destornillador.

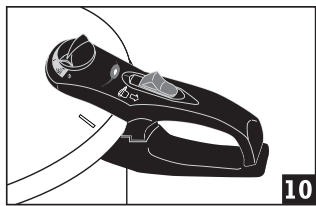
8. **Piezas de repuesto:** Use solamente piezas de repuesto originales, distribuidas por Fagor América, Inc. El uso de piezas no autorizadas o adherencias puede provocar un mal funcionamiento de la unidad y anulará cualquier protección de garantía proporcionada por el fabricante. Puede solicitar una nueva junta de silicona llamando al servicio de atención al cliente de Fagor al: 1-800-207-0806, o a través de Internet en www.fagoramerica.com

Limpieza de la válvula de funcionamiento

Después de cada uso, revise la válvula de funcionamiento para comprobar que no hay restos de ningún tipo en ella. Para ello, mueva la válvula a la posición que se muestra en la figura 10 y retire la válvula (instrucciones detalladas más abajo). Límpiela dejando correr agua a través de ella. Después, poniendo la tapa al trasluz, mire a través del agujero que hay debajo de la válvula y asegúrese de que no hay ninguna partícula de comida obstruyéndolo. Si fuera necesario, limpie el agujero con un cepillo pequeño.

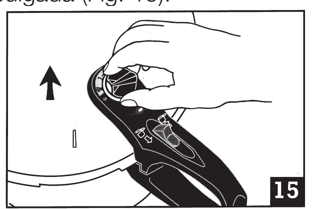
CÓMO RETIRAR LA VÁLVULA DE FUNCIONAMIENTO PARA SU LIMPIEZA:

1. Coloque la válvula en la posición de expulsión de vapor (dibujo de nube de vapor fig. 10).



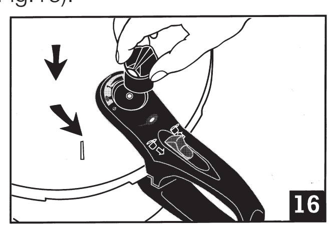
10

2. Tire de la válvula hacia arriba con cuidado, no más de un cuarto de pulgada (Fig. 15).



15

3. A la vez que levanta la válvula, trate de girarla hacia la izquierda, hacia el dibujo del círculo atravesado por una línea. Notará que hay una ranura, cuando la válvula llegue a esa ranura le permitirá girarla del todo hasta la posición de apertura (dibujo del círculo atravesado por una línea, Fig.16).

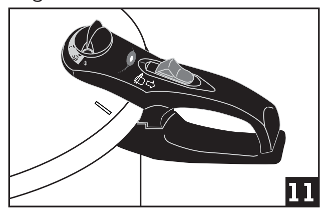


16

4. Saque la válvula tirando hacia arriba y límpiela como se indica más arriba en esta sección.

CÓMO RECOLOCARLA TRAS LA LIMPIEZA

Apunte la válvula hacia la posición de apertura (Fig.11), coloque la válvula en su lugar y gírela hacia la derecha, hacia la posición de expulsión de vapor. Oirá un clic cuando la válvula encaje de nuevo en su lugar.



11

ESPAÑOL

Instrucciones básicas para cocinar

En esta sección encontrará las instrucciones básicas para cocinar los alimentos que más comúnmente se preparan en ollas a presión.

No corte, ni pique comida en el interior de la olla con un cuchillo u otro utensilio afilado para evitar rayar el fondo de la olla.

Para sopas y guisos, no llene la olla más de la mitad de su capacidad.

Recuerde que SIEMPRE debe utilizar algún tipo de líquido para cocinar. Si pone en funcionamiento la olla sin líquido alguno o con líquido insuficiente, de tal manera que se evapore antes de terminar la cocción, estropeará la olla y no se generará presión para su correcto funcionamiento.

Vegetales frescos y congelados

- Lave minuciosamente todos los vegetales frescos.
- Pele todos los tubérculos, como remolacha, zanahorias, papas y nabos.
- La calabaza de invierno entera debe ser pinchada con un tenedor varias veces antes de ponerla a cocer.
- Cuando cocine al vapor vegetales en la cesta para cocinar sobre el soporte debe usar al menos ½ taza de agua.
- Si el tiempo aproximado de cocción es mayor de 10 minutos debe usar 2 tazas de agua.
- Nunca debe llenar la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Cuando cocine vegetales congelados debe extender el tiempo total de cocción entre 1 y 2 minutos.
- Use el método de enfriado con agua fría, al finalizar el tiempo de cocción. Esta es la manera más rápida de liberar la presión y evita que los vegetales se cocinen demasiado. También puede utilizar el método automático.

VEGETALES	TIEMPO DE COCCIÓN APROX.	NIVEL DE PRESIÓN
Acelga Suiza, picada gruesa	2 minutos	Alto
Alcachofa, grande, deshojada	9-11 minutos	Alto
Alcachofa, mediana, deshojada	6-8 minutos	Alto
Arvejas, en la vaina	1 minuto	Alto
Brócoli, brotes	2 minutos	Alto
Brócoli, tallos	3 minutos	Alto
Calabacín, Acorn, mitad	7 minutos	Alto
Calabacín, Butternut, trozos de 1 pulgada	4 minutos	Alto
Calabacín, Pattypan, entero de 2 libras	11 minutos	Alto
Calabacín, Summer, rodajas de 1 pulgada	2 minutos	Alto
Calabaza, trozos de 2 pulgadas	3 - 4 minutos	Alto
Cebollas, enteras de 1 pulgada y media	2 minutos	Alto
Col común, picada gruesa	1 - 2 minutos	Alto
Col rizada verde, picada gruesa	5 minutos	Alto
Coliflor, florecimientos	2 - 3 minutos	Alto
Escarola, picada gruesa	1 - 2 minutos	Alto
Espárrago, entero delgado	1 - 1 1/2 minutos	Alto
Espárrago, entero grueso	1 - 2 minutos	Alto
Espinaca, congelada	4 minutos	Alto
Espinaca, fresca, picada gruesa	2 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) blancos, en la vaina	2 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) fava, en la vaina	4 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) verdes, enteros	2 - 3 minutos	Alto
Maíz, en la mazorca	3 minutos	Alto
Nabo de Suecia, trozos de 1 pulgada	7 minutos	Alto
Nabo, pequeño, en cuartos	3 minutos	Alto
Nabos, en trozos de 1 pulgada y media	3 minutos	Alto
Okra, vainas pequeñas	2 - 3 minutos	Alto
Papa dulce, trozos de 1 pulgada y media	5 minutos	Alto
Papas, blancas, nuevas, pequeñas enteras	5 minutos	Alto
Papas, blancas, trozos de 1 pulgada y media	6 minutos	Alto
Papas, rojas, nuevas, pequeñas enteras	5 minutos	Alto
Papas, rojas, trozos de 1 pulgada y media	6 minutos	Alto
Remolacha, en rodajas de un ¼ de pulgada	4 minutos	Alto
Remolacha, grande, entera	20 minutos	Alto
Remolacha, pequeña, entera	12 minutos	Alto

Repollitos de Bruselas, enteros	4 minutos	Alto
Repollo, rojo o verde, en cuartos	3 - 4 minutos	Alto
Repollo, rojo o verde, tajadas de ¼ de pulgada	1 minuto	Alto
Tomates, en cuartos	2 minutos	Alto
Zanahorias, rodajas de ¼ de pulgada	1 minuto	Alto
Zanahorias, trozos de 1 pulgada	4 minutos	Alto

Frutas frescas y secas

Fruta fresca:

- Lave y deshuese o saque el corazón de las frutas. Si lo desea pélelas y córtelas en rodajas.
- Cocine la fruta en la cesta para cocinar sobre el soporte y ponga al menos ½ taza de agua o jugo de fruta.
- Nunca debe llenar la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Si lo desea, ponga azúcar y/o aliños a las frutas antes o después de cocinarlas.
- Cuando cocine frutas enteras o en mitades, utilice el método de enfriado con agua fría o el automático.
- Cuando cocine fruta en rodajas o en trozos, para hacer puré o para conservas, use el método de enfriado natural.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo al estado de madurez de la fruta.

Frutas secas:

- Ponga las frutas secas en la olla a presión con 1 taza de agua o jugo de fruta por cada taza de fruta seca.
- Si lo desea, puede agregar aliños u otros saborizantes. Use el método de enfriado con agua fría o el automático al final del período de cocción. Si luego del período de cocción la fruta todavía está dura, hiérvala a fuego lento, sin cubrir la olla con la tapa, hasta que esté lista. Agregue agua si es necesario.

FRUTAS	TIEMPO DE COCCIÓN APROX.	NIVEL DE PRESIÓN
Arándanos	8-10 minutos	Alto
Ciruelas	4 - 5 minutos	Alto
Damascos, frescos, enteros o en mitades	2 -3 minutos	Alto
Damascos, secos	4 minutos	Alto
Duraznos, frescos, en mitades	3 minutos	Alto
Duraznos, secos	4 - 5 minutos	Alto
Manzanas, frescas, en rodajas o trozos	2 - 3 minutos	Alto
Manzanas, secas	3 minutos	Alto
Pasas	4 - 5 minutos	Alto
Peras, frescas, en mitades	3 - 4 minutos	Alto
Peras, secas	4 - 5 minutos	Alto

Frijoles (habichuelas) secos y otras legumbres

- **ATENCIÓN: Nunca llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad con frijoles y legumbres, ya que estos alimentos tienden a expandirse y a formar espuma mientras se cocinan.**
- Límpielos de cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los frijoles (habichuelas) a remojar en una cantidad de agua tibia cuatro veces mayor que su volumen, por lo menos cuatro horas antes de cocinarlos, o si lo prefiere, déjelos remojando la noche anterior. No agregue sal al agua, ya que esto endurecerá los frijoles (habichuelas) y evitará que absorban agua.
- No remoje las lentejas secas.
- Luego del remojo, saque los frijoles (habichuelas) y ollejos que estén flotando.
- Deje escurrir los frijoles (habichuelas) y deshágase del agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (esto también se aplica a las lentejas secas.)
- Ponga los frijoles (habichuelas) o legumbres en la olla a presión.
  Agregue tres tazas de agua por cada taza de frijoles (habichuelas) o legumbres.
  No les agregue sal los frijoles (habichuelas) o legumbres deben ser sazonados después de su cocción.
- Agregue una cucharada de aceite vegetal por cada taza de agua para eliminar la espuma que producen.

- Para lograr más sabor, cocine los frijoles (habichuelas) y las lentejas con unas hojas de laurel y una cebolla pequeña, pelada y con dos clavos de especia enteros incrustados en el interior.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a la calidad de los frijoles (habichuelas) u otras legumbres.
  Si luego del período de cocción recomendado las legumbres todavía están duras, continúe su cocción sin cubrir la olla con la tapa. Si es necesario, agregue agua.
- Una taza de frijoles (habichuelas) u otras legumbres aumenta aproximadamente a dos tazas una vez cocidas.
- Cuando prepare sopa de lentejas, siga los tiempos de cocción proporcionados para una olla convencional.

FRÍJOLES Y LEGUMBRES	TIEMPO DE COCCIÓN APROX.	NIVEL DE PRESIÓN
Arándanos	8-10 minutos	Alto
Azuki	4 - 5 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) blancos	5 - 7 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) escarlata, rojos	10 - 12 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) negros	8 - 10 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) pintos	4 - 6 minutos	Alto
Gandules	7 - 9 minutos	Alto
Garbanzos	10 - 12 minutos	Alto
Lentejas, rojas	7 - 9 minutos	Alto
Lentejas, sopa	8 - 10 minutos	Alto
Lentejas, verdes	8 - 10 minutos	Alto

Granos

- **ATENCIÓN: Nunca llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad con arroz u otros granos, ya que estos alimentos tienden a expandirse y a formar espuma mientras se cocinan.**
- Límpielos de cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los granos, a remojar en una cantidad de agua tibia cuatro veces mayor que su volumen, por lo menos cuatro horas antes de cocinarlos, o si lo prefiere, déjelos remojando la noche anterior. No les agregue sal, ya que esto endurecerá los granos y evitará que absorban agua.
- No remoje el arroz.
- Luego del remojo, saque los granos u ollejos que estén flotando.
- Deje escurrir los granos y deshágase del agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (esto también se aplica al arroz.)
- Cocine cada taza de granos en la cantidad de agua indicada.
- Si lo desea, agregue sal a gusto.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a la calidad de los granos. Si luego del período de cocción recomendado los granos todavía están duros, continúe su cocción sin cubrir la olla con la tapa. Si es necesario, agregue agua.
- Una taza de granos aumenta aproximadamente a dos tazas una vez cocidos.

GRANOS (1 taza)	CANTIDAD DE AGUA APROX.	TIEMPO DE COCCIÓN	NIVEL DE PRESIÓN
Arroz, basmati	1 ½ tazas	5 - 7 minutos	Alto
Arroz, grano largo	1 ½ tazas	5 - 7 minutos	Alto
Arroz, intergral	1 ½ tazas	15 - 20 minutos	Alto
Arroz, silvestre	3 tazas	22 - 25 minutos	Alto

Carne de res y de ave

- Saque toda la grasa visible de la carne de res o de ave. Si prepara un trozo completo de carne, como un asado, córtelo de manera que quepa en la olla sin tocar los costados. La carne cortada en pedazos pequeños se cocina más rápido.
- Para obtener mejores resultados, dore la carne de res o de ave en 2 a 3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva, en la olla a presión, sin poner la tapa y antes de agregar los otros ingredientes. No sobrecargue la olla

(nunca más de dos terceras partes de su capacidad) dore la carne en grupos si es necesario. Deje escurrir el exceso de grasa y comience según lo indica la receta.

- Siempre cocine la carne de res o de ave con al menos 1/2 taza de líquido. Si el tiempo de cocción excede los 15 minutos, use 2 tazas de líquido. Las carnes con conservantes o saladas deben quedar cubiertas por el agua.
- Nunca llene la olla a presión más de dos terceras partes de su capacidad.
- Cuando prepare caldo concentrado o sopa, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de su capacidad.
- Los tiempos exactos de cocción, varían de acuerdo con la calidad y con la cantidad de carne de res o de ave que se cocina. A menos que la receta indique algo diferente, los tiempos de cocción proporcionados son para 3 libras de carne de res o de ave. Asimismo, mientras más grueso sea el corte de carne, más largo será el tiempo de cocción.
- Después del tiempo de cocción, utilice el método de natural para liberar la presión.
- Cuando cocine carne de res o de ave con vegetales, comience por cocinar la carne en caldo u otro líquido. Reste del tiempo de cocción recomendado para la carne de res o de ave, el tiempo de cocción del vegetal que demora más en cocinarse. Cocine la carne a presión durante ese tiempo. Elimine la presión de la olla usando el método automático. Abra la olla y agregue los vegetales. Verifique los aliños. Deje que la olla genere otra vez presión y continúe cocinando a presión por el tiempo de cocción recomendado para los vegetales. Elimine la presión de la olla usando el método de enfriado rápido. Si desea agregar vegetales de cocimiento rápido, como arvejas u hongos, no los cocine a presión con los otros vegetales. Agréguelos a la olla antes de servir y hiérvalos sin cubrir la olla con la tapa hasta que estén listos.
  Por ejemplo, si va a cocinar la falda de la ternera (tiempo de cocinado 35min.) con patata (tiempo de cocinado 6 min.) y añadir zanahorias (tiempo de cocinado 1min.), cocine la carne por separado 29 minutos, entonces elimine la presión, y añada las patatas, vuelva a cerrar la tapa de la olla para obtener presión y cocínelo todo durante 6 minutos. Finalmente, vuelva a soltar la presión, abra la olla y añada las zanahorias. Déjelas cocer a fuego lento sin presión durante un par de minutos, hasta que estén cocinadas.

CARNE DE RES Y AVE	TIEMPO DE COCCIÓN APROX.	NIVEL DE PRESIÓN
Carne de res/ternara, asado o (brisket)	35 - 40 minutos	Alto
Carne de res/ternera, (shanks) de 1 pulgada y media de ancho	25 - 30 minutos	Alto
Carne de res/ternera, cubos de 1 pulgada, 1 libra y media	10 - 15 minutos	Alto
Carne de res, carne mechada, 2 libras	10 - 15 minutos	Alto
Carne de res, albóndigas, 1-2 libras	5 - 10 minutos	Alto
Carne de res, cecina	50 - 60 minutos	Alto
Cerdo, asado	40 - 45 minutos	Alto
Cerdo, costillas, 2 libras	15 minutos	Alto
Cerdo, pierna ahumada, 2 libras	20 - 25 minutos	Alto
Cerdo, jamón, trozos	20 - 25 minutos	Alto
Cordero, pierna	35 - 40 minutos	Alto
Cordero, cubos de 1 pulgada, 1 libra y media	10 - 15 minutos	Alto
Pollo, entero, 2-3 libras	12 - 15 minutos	Alto
Pollo, en presas, 2-3 libras	8 - 10 minutos	Alto
Gallinas de Cornualles, dos	8 - 10 minutos	Alto
Sopa o caldo concentrado de carne de res o de ave	10 - 15 minutos	Alto

ESPAÑOL

Mariscos y pescados

- Limpie y destripe el pescado. Saque toda espina visible.
- Refriegue y enjuague las conchas en agua fría. Ponga las almejas y los mejillones a remojar en una fuente de agua fría con el jugo de un limón, durante una hora, para sacarles la arena.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a los mariscos que se cocinen.
- Cocine los mariscos en la cesta para cocinar sobre el soporte, con al menos 3/4 de taza de líquido. Aplique una delgada capa de aceite vegetal a la cesta para cocinar cuando cocine pescado, para que no se pegue.
- Si lo desea, agregue aliños o saborizantes al líquido de cocción.
- Nunca llene la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Cuando prepare caldo concentrado o sopa, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de su capacidad.
- Use el método de enfriado rápido al final del período de cocción.

MARISCOS Y PESCADOS	TIEMPO DE COCCIÓN APROX.	NIVEL DE PRESIÓN
Almejas	2 - 3 minutos	Alto
Camarones	1 - 2 minutos	Alto
Cangrejos	2 - 3 minutos	Alto
Langosta, 1 libra y media -2 libras	2 - 3 minutos	Alto
Mejillones	2 - 3 minutos	Alto
Pescado, entero, destripado	5 - 6 minutos	Alto
Pescado, filete de 1 pulgada y media a 2 pulgadas de grosor	2 - 3 minutos	Alto
Pescado, sopa o caldo concentrado	5 - 6 minutos	Alto

Adaptando recetas tradicionales para ser usadas con la olla a presión Duo de Fagor

Es muy fácil adaptar su receta favorita para ser usada con la olla a presión Duo de Fagor. Por lo general, las sopas, los guisos, las carnes de res y de ave doradas o asadas a fuego lento, y las recetas de cocimiento lento, tales como salsa de tomates y conservas de frutas, logran los mejores resultados. Cuando convierta una receta, siempre verifique las «Instrucciones básicas para cocinar», página 33, para determinar el nivel de presión y tiempo de cocción requeridos.

Carnes de res y de ave: Cuando prepare carnes de res o de ave, dórelas bien en la olla a presión, con al menos 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva. Deje escurrir el exceso de grasa y sofría cebolla, ajo o algún otro vegetal, según lo requiera la receta. Agregue el resto de los ingredientes y al menos 1/2 taza del líquido con que va a cocinar, tal como caldo, puré de tomates diluido o vino.

Sopas: Las sopas se preparan rápida y fácilmente. Agregue a la olla a presión, carne de res o de ave, o mariscos, junto con vegetales, hierbas o especias que desee. Agregue los ingredientes líquidos, pero asegúrese de no llenar la olla más de la mitad de su capacidad. Refiérase a las «Instrucciones básicas para cocinar», página 33, para verificar los tiempos aproximados de cocción y las instrucciones.

Salsa de tomates y frutas en conserva:
Debido a que los alimentos como la salsa de tomates y las frutas en conserva tradicionalmente se cocinan muy lentamente, sólo deben ser cocinados usando un nivel mediano de presión. Cuando prepare salsa de tomates, sofría cebolla y/o ajo picados. Agregue la carne dorada de res o de ave, tal como se indica en la receta. Agregue los tomates pasados por cedazo o hechos puré, y llene la olla sólo hasta la mitad de su capacidad. Ponga la tapa y trábela. Cocine a presión media por 20 minutos. Retire la olla del quemador y deje que la presión disminuya naturalmente. Para hacer frutas en conserva, prepare las frutas como se indica en las “Instrucciones básicas para cocinar”, en la sección de frutas, página 34. Póngalas en la olla a presión con la cantidad de azúcar que desee. Déjelas reposar por una hora para que la fruta elimine su jugo natural. Póngalas a hervir con la olla descubierta. Revuélvalas bien y agregue el resto de los ingredientes que indica la receta. Ponga la tapa y trábela. Cocine a presión media por 8 minutos. Retire la olla del quemador y deje que la presión se disipe. Con el método de eliminado de la presión natural.

Problemas y soluciones

Para garantizar un óptimo funcionamiento de su olla a presión Fagor, asegúrese de leer con detenimiento todas las instrucciones y notas de atención que encontrará en este manual y en cualquier otro documento que acompañe la olla. En esta sección encontrará causas y soluciones para algunos de los problemas más habituales que puede encontrar a la hora de usar su olla a presión Fagor.

PROBLEMA:	La tapa se ha atascado mientras intentaba cerrarla y ahora ni se abre ni se cierra.
MOTIVO:	No se han seguido debidamente las instrucciones da cierre de la tapa de este manual.
SOLUCIÓN:	Si intentando deslizar la tapa para cerrarla encuentra resistencia, no la fuerce. Deténgase, deslícela hacia atrás. Levante la tapa y vuelva a intentarlo, alineando las marcas como se describe en la sección Cerrar la tapa y Cocinar de este manual. Si se atasca cuando la esté cerrando y no consigue abrirla de nuevo, llame al servicio de atención al cliente de Fagor al: 1-800-207-0806 o mande un e-mail a: info@fagoramerica.com.

PROBLEMA:	Gotea agua por el mango de la base cuando la olla está generando la presión.
MOTIVO:	Mientras la olla a presión está generando presión, puede que un poco de agua gotee del mango de la olla. El agua proviene del vapor condensado que hay dentro de la tapa. Dejará de gotear cuando la olla alcance la presión suficiente. En el caso de que fuese un escape continuado o no acabase al llegar la olla al nivel de presión, puede se por cualquiera de estas razones: 1. Algún tornillo del mango esté suelto. 2. La junta no haya sida cubierta con aceite.
SOLUCIÓN:	1. Asegúrese de que el mango esta firmemente atornillado a la base. Apriete los tornillos con un destornillador si fuera necesario, antes de cocinar, o después de haber expulsado la presión. 2. Asegúrese de lavar y secar la junta de silicona después de cada uso, y de darle una fina capa de aceite vegetal a menudo.

PROBLEMA:	La olla no alcanza la presión de funcionamiento (el indicador de presión no se eleva tras más de cinco minutos a fuego fuerte).
MOTIVO:	1. No hay suficiente cantidad de líquido en la olla. 2. El pulsador no está en posición de cerrado. 3. La válvula de funcionamiento está atascada o sucia. 4. La junta de silicona no está bien colocada, está sucia o desgastada. 5. La válvula de funcionamiento no está en la posición correcta.
SOLUCIÓN:	1. Use siempre al menos media taza de líquido para cocinar, o dos tazas si va a cocinar durante más de 10 minutos. 2. Cierre la tapa de la olla y coloque el pulsador en posición de cerrado siguiendo las instrucciones que encontrará en este manual; compruebe que ha trabado el pulsador correctamente intentando abrir la tapa; si está bien cerrada, no podrá deslizar las asas para abrir la tapa. 3. La válvula de funcionamiento se puede llegar a obstruir parcialmente al cocinar alimentos que generen mucha espuma (por ejemplo frijoles). Extraiga y lave la válvula periódicamente tal y como se indica en este manual. 4. Asegúrese de que la junta de silicona está limpia y bien colocada antes de empezar a cocinar. Tras un uso prolongado la junta empezará a desgastarse y debe ser sustituida por una junta nueva. Debe reemplazar la junta por lo menos una vez al año si utilice su olla con cierta frecuencia. 5. Asegúrese de que la válvula de funcionamiento está apuntando hacia uno de los dos niveles de presión (“1” ó “2”). Si empieza a cocinar con la válvula apuntando hacia la posición de soltar presión (el dibujo de una nube de vapor), la olla no podrá acumular presión para cocinar.

PROBLEMA:	El indicador de presión se ha elevado, pero no hay salida de vapor por la válvula de funcionamiento.
MOTIVO:	1. No hay suficiente líquido. 2. La válvula automática está sucia y/o obstruida. 3. El fuego no está lo suficientemente fuerte.
SOLUCIÓN:	1. Siempre use la cantidad apropiada de líquido que se indica en la receta. Esta cantidad nunca debe ser inferior a media taza. 2. La válvula de funcionamiento se puede llegar a ensuciar y obstruir parcialmente al cocinar alimentos que generen mucha espuma (tales como frijoles o habichuelas secas). Extraiga y lave la válvula periódicamente tal y como se indica en este manual. 3. Aumente la potencia de su fuego o quemador a un medio-alto hasta que vea que de la válvula de funcionamiento sale un chorro constante de vapor.

PROBLEMA:	La válvula automática deja salir un flujo constante y moderado de vapor y se acumulan pequeñas gotas de condensación de agua sobre la tapa.
MOTIVO:	Cuando la olla se usa adecuadamente, la válvula automática despide un flujo constante y moderado de vapor, y se acumulan gotas de agua de condensación sobre la tapa.
SOLUCIÓN:	Funcionamiento normal.

PROBLEMA:	La válvula automática deja salir gran flujo de vapor de manera constante, con o sin acumulación de gotas de agua de condensación sobre la tapa.
MOTIVO:	1. La fuente de calor es muy alta. 2. La válvula automática está sucia. 3. La válvula de seguridad no funciona correctamente.
SOLUCIÓN:	1. Disminuya el nivel de la fuente de calor, de manera que la válvula automática despida un flujo de vapor constante y moderado. 2. Revise que la válvula automática no tenga partículas de alimento. De ser así, sáquelas con un escarbadientes o un palillo de metal. 3. Debe reemplazar la válvula de seguridad. Llame al servicio de atención al cliente de Fagor al: 1-800-207-0806 o mande un e-mail a: info@fagoramerica.com.

PROBLEMA:	El vapor sale por los bordes de la tapa.
MOTIVO:	1. La olla a presión está demasiado llena. 2. La olla a presión no está cerrada correctamente. 3. La junta de silicona está mal colocada, sucia o desgastada.
SOLUCIÓN:	1. Nunca llene la olla a presión a más de la mitad o más de dos tercios de su capacidad, dependiendo del tipo de alimento que esté preparando. Para mayores detalles, refiérase a la sección de “cómo agregar alimentos y líquidos” de este manual. 2. Siguiendo la sección de “cómo cerrar la tapa y empezar a cocinar” de este manual, cierre la olla a presión de tal forma que se cree un sello hermético, el cual permita la generación de la presión necesaria para cocinar. 3. Asegúrese de siempre sacar y lavar la junta de silicona después de usar la olla a presión, tal como se explica en la sección de “limpieza y cuidados” de este manual. Asegúrese de secarla bien y de untarla con una fina capa de aceite vegetal antes de volver a ponerla en la parte interior del borde de la tapa y de guardar la olla. Verifique que la junta de goma está correctamente colocada antes de usar la olla a presión. Tras un uso continuo, la junta de goma comenzará a desgastarse y deberá ser reemplazada al menos una vez al año. Para más detalles refiérase a la sección de “limpieza y cuidados” de este manual.

ESPAÑOL

PROBLEMA:	Después de cocinar, no se puede abrir la olla a presión.
MOTIVO:	1. Aún queda presión en el interior de la olla. 2. Si el indicador de presión ha descendido, pero aun así no puede abrir la tapa, puede ser que el cierre de la olla no se haya movido a la posición de no-bloqueado.
SOLUCIÓN:	1. Utilice el método automático o el de enfriado con agua fría para eliminar la presión que aún queda en la olla. Trate de abrir la olla nuevamente cuando el indicador de presión haya descendido. 2. Mueva el cierre de la olla a la posición de no-bloqueo e intente abrirla de nuevo.

PROBLEMA:	Los alimentos no quedan bien cocidos.
MOTIVO:	1. El tiempo de cocción es demasiado corto. 2. Ha utilizado incorrectamente el método de enfriado con agua fría o el automático para sacar la presión de la olla.
SOLUCIÓN:	1. Verifique siempre los tiempos de cocción aproximados que se proporcionan en la sección de “instrucciones básicas para cocinar” de este manual. Si los alimentos siguen quedando crudos o no bien cocidos, aumente el tiempo de cocción entre 1 y 2 minutos y cocine a presión o hierva con la olla descubierta hasta que logre la textura que desee. 2. Utilice el método de enfriado natural de manera que los alimentos tengan un mayor tiempo de cocción a medida que baja la presión.

PROBLEMA:	Los alimentos quedan demasiado cocidos.
MOTIVO:	1. El tiempo de cocción es demasiado largo. 2. Ha utilizado incorrectamente el método natural para eliminar la presión de la olla.
SOLUCIÓN:	1. Verifique siempre los tiempos de cocción aproximados que se proporcionan en la sección de “instrucciones básicas para cocinar” de este manual. Si los alimentos quedan demasiado cocidos, disminuya el tiempo de cocción entre 1 y 2 minutos. 2. Utilice el método de enfriado con agua fría o el automático, de manera que la presión baje inmediatamente.

Conservas caseras con su olla a presión. LA SECCIÓN SOBRE CONSERVAS CASERAS APLICA ÚNICAMENTE AL MODELO DE OLLA DUO DE 10 QT. (REFERENCIA #918060796), Y AL SET DE 9 PIEZAS PARA CONSERVAS CASERAS (REFERENCIA #918010006)

RESUMEN PARA HACER CONSERVAS CASERAS:

Hacer conservas caseras es un método para preservar alimentos que nos permite una forma gratificante de producir algunas de nuestras recetas favoritas. Envasar nuestras recetas nos permite guardarlas y disfrutarlas o regalarlas a amigos y a nuestros seres queridos. Todo lo que necesita para crear una fabulosa variedad de provisiones para su despensa es comprender los pasos básicos de preparación y los utensilios adecuados. Una vez que el método está dominado, la mayoría de las personas piensa que hacer conservas es una de las maneras más sencillas y reconfortantes de disfrutar de sus frutas, vegetales e incluso carnes, durante todo el año. **Aunque hacer conservas caseras tradicionalmente se ha asociado con los residentes pastorales, recientemente ha comenzado a emerger como una nueva tendencia en las áreas más pobladas. Las familias de los pueblos suburbanos y también los pobladores urbanos se están educando más sobre los métodos para conservar alimentos. Estas pautas básicas le permitirán aprender a conservar sus recetas favoritas en su Olla a Presión Fagor.**

¿Por qué conservar alimentos?
Hacer conservas en casa puede ser una manera segura y económica de preservar alimentos de calidad. Es un método importante y seguro de preservar alimentos si se realiza correctamente. El proceso incluye colocar alimentos en frascos y calentarlos a una temperatura que destruye los microorganismos que pueden ser peligrosos para la salud o que provocan la descomposición del alimento. Durante el calentamiento se saca el aire del frasco, y durante el enfriamiento se forma un sellado al vacío. El sellado al vacío evita que vuelva a entrar aire al producto, quedando protegido de microorganismos que podrían volver a contaminar el alimento.

Antes de comenzar:
Instrumentos recomendados para hacer conservas

1. Cestillo de metal, para sacar y meter con facilidad los frascos en la olla.
2. Tenazas para remover frascos
3. Cucharón, para meter los alimentos en las jarras.
4. Quita burbujas, para prevenir burbujas de aire que puedan contaminar la conserva.
5. Abridor de frascos, para abrir y cerrar los frascos con seguridad.
6. Quita tapas magnético, para sacar sin riesgos los tarros de conservas del agua caliente de la olla.
7. Embudo de boca ancha, para no derramar la comida fuera del frasco.
8. Frascos de cristal: use solamente

frascos regulares para hacer conservas caseras.
9. Tapas para envasar: estas tapas planas de metal con un elemento sellador y banda metálica con rosca son el tipo más común y recomendado de tapas para conservas caseras.

NOTA: encontrará todas las herramientas y piezas arriba mencionadas (a excepción de las jarras de cristal y las tapas) en el Set Duo de 9 piezas para Conservas Caseras. Si usted ya tiene una olla Duo de 10 qt., Fagor le ofrece -entre sus numerosos accesorios- un conjunto separado de 7 piezas para hacer conservas caseras, que incluye las 7 piezas arriba recomendadas (excepto las jarras de cristal y las tapas). El soporte de metal que viene incluido con el conjunto puede acomodar hasta 4 frascos de un cuarto cada uno. Para más información, llame por favor al número gratuito 1-800-207-0806 de Lunes a Viernes 9-5 p.m. EST., o visite la sección de accesorios en nuestra página Web: www.fagoramerica.com

1. Selección de frascos de cristal. Preparación y Uso:

Examine los frascos y deseche los que tengan melladuras, grietas o bordes ásperos. Estos defectos no permitirán que el frasco selle herméticamente, lo que provocará que se descomponga el alimento. Todos los frascos para conservas deben ser lavados en agua con jabón, bien enjuagados y estar calientes antes de ser usados. Esto se puede hacer en el lavavajillas o colocándolos en el agua que se está calentando en la olla para hacer conservas. Es necesario mantener calientes los frascos para evitar que se quiebren cuando se llenen con un producto caliente y se pongan en la olla para hacer conservas para su procesamiento. Los frascos que se procesen en una olla para hacer conservas a baño María durante 10 minutos o más, o en una olla para hacer conservas a presión se esterilizarán durante el procesamiento. Los frascos que se llenan con alimento y se procesan por menos de diez minutos en una olla para hacer conservas a baño María deben ser esterilizados hirviéndolos durante diez minutos. **NOTA:** Si se encuentra a una altitud de 300 metros o mayor, hierva un minuto adicional por cada 300 metros de altitud adicional. Vea más adelante los métodos y tiempos de recetas para hacer conservas.

2. Selección, preparación y uso de las tapas

La tapa común autosellante es una tapa de metal plana que tiene una banda metálica con rosca que la mantiene en su lugar durante el procesamiento. La tapa plana se adhiere porque en su borde inferior hay una junta de goma de color que forma una depresión. Cuando se procesan los frascos, la junta de goma de la tapa se ablanda y se expande para cubrir la superficie de sellado del frasco, pero permite que salga el aire del frasco. Lo mejor es comprar sólo la cantidad de tapas que va a usar en un año. Nunca vuelva a usar las tapas. Para garantizar un buen sellado, siga las instrucciones del fabricante cuidadosamente para preparar las tapas. Examine las tapas de metal cuidadosamente. No use tapas viejas, deformadas o que tengan espacios u otros defectos en las juntas de goma. Siga las instrucciones del fabricante incluidas o las de la caja, para cerrar las tapas de los frascos adecuadamente.

- Si las bandas con rosca quedan muy apretadas, el aire no puede salir durante el procesamiento y el alimento pierde color durante el almacenamiento. Apretar demasiado las tapas también puede provocar que las tapas se doblen y se quiebren los frascos, especialmente con el alimento procesado a presión.
- Si las bandas con rosca están demasiado sueltas, el líquido se puede salir de los frascos durante el procesamiento, los sellos pueden

no funcionar y se tendrá que volver a procesar el alimento. No vuelva a apretar las tapas después de procesar los frascos. A medida que se enfríen los frascos, el contenido del frasco se contrae, lo cual presiona la tapa autosellante firmemente contra el frasco para formar el vacío. Las bandas con rosca no son necesarias en los frascos almacenados. Se pueden sacar fácilmente una vez que los frascos se han enfriado. Puede usar las bandas con rosca muchas veces si las retira, lava, seca y almacena en un lugar seco. Si las deja en los frascos almacenados, luego es difícil sacarlas debido, generalmente, al óxido y es posible que no vuelvan a funcionar adecuadamente.

3. **Métodos para hacer conservas:**
   Hay formas seguras de hacer conservas, dependiendo del tipo de alimento que se procese. Los siguientes son el método para hacer conservas a presión y el método del baño María.

   MÉTODO PARA HACER CONSERVAS EN OLLA A PRESIÓN

   Con el método en olla a presión, los frascos con comida se colocan dentro de una olla a presión con 2 -3 pulgadas de agua caliente, y se calientan bajo presión a una temperatura igual o superior a 240 ºF (equivalente a 115 ºC), durante el tiempo establecido para cada receta.

   Este método se puede utilizar con cualquier tipo de alimento. Es el único método seguro para hacer conservas con alimentos de baja acidez, que tienen up ph mayor de 4.6. Los alimentos de baja acidez no son suficientemente ácidos para prevenir el crecimiento de la bacteria Clostridium botulinum, que puede causar botulismo si se ingiere. Para eliminar esta bacteria, los alimentos deben procesarse a una temperatura de al menos 240 ºF , que sólo puede alcanzarse en una olla a presión. Procesar los alimentos a 240 ºF durante un tiempo suficientemente largo asegura la destrucción de los microorganismos dañinos que pueden desarrollarse en los alimentos en conserva.

   Los alimentos de baja acidez incluyen vegetales, carnes, aves, mariscos y pescados. También se recomienda usar este método para conservar sopas, guisos y chile.

   Aviso: Aunque se consideran una fruta, los tomates tienen un ph cercano al 4.6.
   Por este motivo, deben ser procesados con el método para hacer conservas a presión.

   ATENCIÓN: 240 ºF sólo se pueden alcanzar con el método para hacer conservas a presión. Nunca trate de hacer conservas de alimentos de baja acidez usando el método del baño maría.

   Instrucciones para hacer conservas en olla a presión:

   Llene los frascos. Deje el espacio superior adecuado de acuerdo a las instrucciones de procesamiento para los alimentos específicos. Esto es necesario para que el aire adicional salga durante el procesamiento y se forme el sellado al vacío. Para asegurarse de que no queden burbujas de aire dentro del frasco, use un quita burbujas o pase un utensilio de plástico o de goma alrededor de las paredes del frasco, revolviendo suavemente el producto, de modo que se libere el aire que esté atrapado. Luego de que haya sacado las burbujas, puede ser necesario agregar más líquido al frasco para lograr el espacio superior correcto. Limpie los bordes de los frascos con un trapo limpio y húmedo. Cierre las tapas con la banda con rosca, pero no las apriete demasiado —el aire debe salir durante el procesamiento. Ponga los frascos sobre los cestillos

de las ollas para hacer conservas, de modo que el vapor rodee cada frasco. Agregue dos o tres pulgadas de agua hirviendo en el fondo de la olla. (Si agrega agua, viértala entre los frascos, no directamente sobre ellos, para evitar que se quiebren.) Tape la olla.

Mantenga la presión constante regulando el calor de la olla para hacer conservas a presión. No baje la presión abriendo la válvula o levantando el peso. Evite que la olla para hacer conservas esté en medio de corrientes de aire. Las variaciones de presión provocan la pérdida de líquido de los frascos y el procesamiento inadecuado.
Cuando haya terminado el procesamiento, quite la olla para hacer conservas del calor con cuidado. Si la olla para hacer conservas es demasiado pesada, simplemente apague el fuego o el calor. Deje que la presión de la olla para hacer conservas baje a cero usando el método de liberación de presión natural. No use el método de liberación de presión con agua fría para hacer conservas a presión. Nunca abra la válvula para apresurar la reducción de presión cuando haga conservas. Cuando ya no haya presión en la olla para hacer conservas, abra la válvula. Espere otros dos minutos y luego abra la olla. Quite la tapa y levante el borde más lejano para que el vapor salga alejándose de usted. No deje la olla para hacer conservas cerrada ya que el alimento se puede descomponer. Use las tenazas para remover frascos para sacar los frascos cuidadosamente de la olla para hacer conservas.

Coloque los frascos calientes sobre una parrilla, sobre toallas secas, cartones o periódicos, boca abajo para evitar que los frascos se quiebren al contacto con una superficie fría. Deje un espacio de al menos 1 pulgada entre los frascos. No apriete las tapas. Deje que los frascos se enfríen, sin tocarlos durante 12 a 24 horas.

MÉTODO PARA HACER CONSERVAS AL BAÑO MARÍA

El método del baño maría es seguro para procesar alimentos de alta acidez, como frutas y encurtidos, así como rellenos de pasteles, mermeladas, jaleas y similares. Con este método, los frascos con alimento se cubren totalmente con agua hirviendo (a 212 °F ó 100 °C a nivel del mar) y se procesan durante un tiempo más largo.

ATENCIÓN: si no está seguro del ph del alimento que quiere conservar, recomendamos que por seguridad utilice el método para hacer conservas en olla a presión.

Instrucciones para hacer conservas al baño maría:

Vierta agua caliente hasta aproximadamente la mitad de la olla. Encienda el quemador y caliente el agua.
Mantenga el agua caliente en la olla para hacer conservas, pero sin hervir para evitar que se rompan los frascos cuando los ponga dentro.
Para rellenar los frascos, siga los mismos pasos que se indican para el método para hacer conservas a presión. Cuando el agua de la olla para hacer conservas llegue al punto de ebullición, empiece a contar el tiempo de procesamiento adecuado. Mantenga en ebullición suave y constante durante el tiempo recomendado, ajustando el calor y agregando más agua hirviendo según sea necesario.
Use las tenazas para remover frascos para sacar cuidadosamente los frascos tan pronto se haya completado el tiempo de procesamiento. Coloque los frascos boca abajo sobre una parrilla, toallas secas, cartones o periódicos para evitar que se rompan al contacto con una superficie fría. Deje un espacio de al menos 1 pulgada entre los frascos. No apriete las tapas.
Deje que los frascos se enfríen, sin tocarlos durante 12 a 24 horas.

ESPAÑOL

Selección del tiempo de procesamiento correcto
Para destruir los microorganismos de los alimentos de baja acidez procesados en ollas a presión, usted debe:

- Procesar los frascos durante el número de minutos adecuado, en el nivel de presión recomendado (baja o alta).
- Deje que la olla se enfríe a temperatura ambiente hasta que haya eliminado completamente la presión.

El alimento se puede descomponer si no usa los tiempos de procesamiento adecuados, si no elimina el vapor de las ollas para hacer conservas adecuadamente, si realiza el procesamiento a una presión más baja que la especificada, si realiza el procesamiento durante menos minutos de los especificados o si enfría la olla a presión con agua.

4. Toques finales:

Probar que la tapa esté bien sellada: La mayoría de las tapas de dos elementos se sellan haciendo un ruido como de "pop", mientras se enfrían.
Cuando estén completamente frías, pruebe las tapas. Deben quedar curvadas hacia abajo y no se deben mover cuando aplica presión con el dedo.
Si el frasco no está sellado, póngalo en el refrigerador y use el contenido que no esté dañado dentro de los siguientes dos o tres días, o congélelo.
Si ha salido líquido de los frascos sellados, no los abra para agregarles más líquido, sino que utilícelos antes que los demás. El alimento puede perder color, pero si está sellado está seguro.

Frascos no sellados: Qué hacer con ellos Si una tapa no queda sellada, debe volver a procesar el alimento antes de 24 horas. Quite la tapa y revise que la superficie de sello del frasco no tenga pequeñas melladuras. Si es necesario, reemplace el frasco. Siempre use tapas nuevas, preparadas apropiadamente y vuelva a procesar durante el mismo tiempo. La calidad del alimento vuelto a procesar es menor.

En vez de volver a procesar los frascos de alimento no sellados los puede congelar. Vacíe el alimento a un contenedor apropiado para el congelador y congélelo. Los frascos que no están sellados se pueden refrigerar y usar dentro los siguientes días.
Siempre revise el alimento de las conservas antes de consumirlo: Del mismo modo que usted evitaría comprar un frasco con mal olor o abierto en el supermercado, no pruebe o use alimento en conserva hecho en casa que muestre señales de descomposición. Revise todos los frascos antes de abrirlos. Cuando abra un frasco, fíjese en otras señales, como líquido que sale con fuerza, olor poco usual o moho.

Esterilización de los frascos vacíos
Use frascos estériles para hacer las conservas de todas sus recetas a baño María. Para esterilizar los frascos vacíos, colóquelos boca arriba en el cestillo en el baño María. Llene el baño María y los frascos con agua caliente (no hirviendo) hasta 1 pulgada sobre los frascos.
Hiérvalos durante 10 minutos. Saque y deje escurrir los frascos calientes esterilizados, de uno en uno. Guarde el agua caliente para el procesamiento de los frascos llenos. Llene los frascos con alimento, ponga las tapas y apriete moderadamente las bandas con rosca. Los frascos vacíos que use para hacer conservas de vegetales, carnes y frutas, que procese en una olla para hacer conservas a presión no necesitan ser esterilizados con antelación. Tampoco es necesario esterilizar frascos para frutas, tomates y alimentos encurtidos o fermentados, que serán procesados durante 10 minutos o más en la olla para hacer conservas a baño María.

Rotule y guarde los frascos:
Debe quitar las bandas con rosca de los frascos sellados para evitar que se oxiden.

Entonces, las bandas con rosca se deben lavar, secar y guardar para usarlas en el futuro.

Guárdelos en un lugar limpio, fresco, oscuro y seco. La mejor temperatura es de entre 10 y 20 ºC ó 50 y 70 ºF. Evite guardar alimentos conservados en lugares templados, cerca de tuberías calientes, de un hornillo o cocinilla o donde les dé la luz solar directamente. Pierden calidad a las pocas semanas o meses, dependiendo de la temperatura, y hasta se pueden descomponer.

Mantenga secos los frascos de alimentos conservados. La humedad puede corroer las tapas metálicas y éstas se pueden romper, lo cual hace que se descomponga el alimento. Para obtener la mejor calidad, use los alimentos conservados dentro de un año.

Precauciones de seguridad importantes al hacer conservas caseras

Todas las recetas de conservas caseras contenidas en este manual han sido testadas para garantizar su calidad y tiempos adecuados que cumplan con las normas de seguridad.

Mientras que las instrucciones se sigan cuidadosamente, el resultado final será un producto delicioso y que se conserve. Sin embargo, cuando siga o adapte sus propias recetas, por favor asegúrese de que procesa las recetas con suficiente tiempo. Si no se siguen las instrucciones y tiempos adecuados al hacer la receta, consumir esos alimentos en conserva puede ser dañino o muy peligroso. Nunca intente calcular sin estar seguro del tiempo exacto al hacer sus propias recetas.

Si usted tiene preguntas sobre métodos apropiados para hacer conservas o los tiempos que debe seguir, por favor, refiérase a la pagina Web del departamento de Agricultura americano en la siguiente dirección: www.fsis.usda.gov. Otra fuente útil puede ser The Nacional Center for Home Foods Preservation: www.uga.edu/nchfp/index.html

RECETAS DE CONSERVAS CASERAS

Salsa para pasta

Porciones: 4 pintas
Espacio superior: 1 pulgada
Tiempo: 20 minutos / a presión alta
Ingredientes:

5 libras de tomates sin corazón y picados
2 cucharadas de aceite de oliva
¾ taza de cebolla pelada y picada
4 dientes de ajo, pelados y picados
½ libra de champiñones, picados
¼ de taza de perejil fresco, picado
1 ½ cucharadas de sal
2 hojas de laurel
2 cucharaditas de orégano
1 cucharadita de pimienta negra
¼ de taza de azúcar moreno

Preparación:
Colocar los tomates en una cacerola grande y ponerlos a hervir durante 25 minutos sin cubrir. Enfriarlos ligeramente, luego pasarlos por un pasapurés o cedazo para quitarles la piel y las semillas. En una cacerola grande, calentar el aceite de oliva y saltear las cebollas, el ajo y los champiñones hasta que estén tiernos. Colocar los vegetales salteados en una olla, añadir los tomates y los demás ingredientes y llevar a ebullición. Bajar el calor y cocer a fuego lento, sin cubrir, durante 25 minutos aproximadamente, revolviendo frecuentemente para evitar que se queme. Vaciar en frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 20 minutos / a presión alta.

Salsa para barbacoa

Porciones: 4 pintas
Espacio superior: 1 pulgada
Tiempo: 20 minutos / a baja presión
Ingredientes:

1 ⅓ taza de cebollas peladas y picadas
1 taza de apio picado
1 cucharada de sal
1 ¼ cucharadita de pimentón o paprika

ESPAÑOL

3 cucharadas de mostaza
3 cucharadas de salsa Worcestershire
2 tazas de pasta de tomate
2 tazas de ketchup
22 oz. de agua
⅔ taza de vinagre blanco destilado
2 tazas de azúcar moreno

Preparación:
Combinar todos los ingredientes en una olla y llevar a ebullición. Bajar el calor y dejar hervir a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo constantemente. Una vez que la salsa haya espesado, vaciar en frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 20 minutos / a presión alta.

Chile Con Carne

Porciones: 4 pintas
Espacio superior: 1 pulgada
Tiempo: 90 minutos / a presión alta
Ingredientes:
1 ¼ tazas de habichuelas rojas secas
2 ¼ tazas de agua
2 cucharaditas de sal
1 ¼ de carne de vacuno molida
1 cebolla pequeña picada
1 pimiento pequeño picado
¼ cucharadita de pimienta negra
2-3 cucharaditas de pimiento en polvo
3 ¼ de tomates triturados
sal y pimienta al gusto

Preparación:
Lavar bien los frijoles y colocarlos en una cacerola de 2 cuartos. Añadir agua fría hasta cubrir 2-3 pulgadas las habichuelas y dejarlas en remojo durante la noche. Escurrir y tirar el agua. Poner las habichuelas en agua, y poner sal y pimienta. Llevar a ebullición. Reducir el fuego y hervir a fuego lento durante 30 minutos. Escurrir y tirar el agua. En otra cacerola, dorar la carne molida, las cebollas y los pimientos. Escurrir la grasa y añadir las habichuelas y el resto de los ingredientes. Añadir 1 taza de agua. Hervir a fuego lento durante 5-10 minutos más. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 90 minutos / a presión alta.

Sopa de pepino

Porciones: 4 pintas
Espacio superior: 1 pulgada
Tiempo: 40 minutos / a presión alta
Ingredientes:
2 cebollas medianas, peladas y cortadas en trozos
¼ taza de margarina
3 libras de pepinos, pelados, sin semillas y cortados en trozos
6 tazas de agua
3 cucharaditas de hierbas variadas
¾ cucharadita de pimienta blanca
2-3 cucharaditas de eneldo

Preparación:
Saltear la cebolla en la margarina hasta que esté tierna. Añadir el resto de los ingredientes, cubrir y calentar a fuego lento hasta que esté suave. Procesar la sopa en la licuadora. Volver a poner el puré en la olla y llevarlo a ebullición. Cocinar durante 5 minutos antes de vaciar en los frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 40 minutos / a presión alta. Esta deliciosa receta se puede servir caliente o fría.

Vegetales variados

Porciones: 4 pintas
Espacio superior: 1 pulgada
Tiempo: 55 minutos / a presión alta
Ingredientes:
2 tazas de zanahorias en rodajas
2 tazas de maíz dulce cortado en trozos con médula
1 taza de habichuelas verdes cortadas
1 taza de habichuelas pintas
1 taza de tomates enteros o triturados
1 taza de calabacines en cubos

Preparación:
Combinar todos los vegetales en una olla o cuenco grande y agregar suficiente agua como para cubrirlos. Añadir ½ cucharadita de sal por cada pinta a cada frasco. Hervir durante 5 minutos. Vaciar en frascos (incluyendo el líquido). Dejar 1 pulgada de espacio superior. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 55 minutos / a presión alta.

AUTOCUISEUR DUO DE FAGOR

NOTICE POUR L'UTILISATEUR

FRANÇAIS

SOMMAIRE

FRANÇAIS

Ceci est un produit certifié U.L. La majorité des fabricants d'appareils portables à usage ménager recommande le respect des mesures de sécurité suivantes:

PRINCIPALES MESURES DE SÉCURITÉ

Mesures de sécurité à respecter pour une utilisation sûre de l'auto-cuiseur:

1. Lire attentivement les instructions.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Utiliser manches et poignées.
3. Surveiller l'auto-cuiseur si des enfants se trouvent à proximité.
4. Ne pas placer l'auto-cuiseur dans un four chaud.
5. Déplacer avec beaucoup de précaution un auto-cuiseur contenant des liquides chauds.
6. Ne pas utiliser l'auto-cuiseur à d'autres fins que celles prévues.
7. Cet appareil réalise une cuisson sous pression. Attention aux risques de brûlures par liquide bouillant. S'assurer qu'il est correctement fermé avant de le mettre en marche. Voir les instructions de fonctionnement.
8. Ne pas remplir l'auto-cuiseur au-delà des deux tiers de sa capacité. Pour cuire des aliments qui gonflent (riz, légumes secs), le remplir seulement à la moitié. Trop plein, la soupape de l'appareil peut se boucher et entraîner un excès de pression. Voir les instructions de cuisine.
9. Rappel: certains aliments tels que la compote de pommes, les myrtilles, la farine d'avoine, l'orge perlée et d'autres céréales, les pois cassés, les nouilles, les macaroni, la rhubarbe ou les spaghetti sont source d'écume et de projections qui peuvent bloquer le dispositif de libération de pression (soupape vapeur). Ces aliments ne doivent pas être préparés dans un auto-cuiseur.
10. Vérifier toujours les dispositifs de libération de la pression avant de cuisiner.
11. Ne pas ouvrir l'auto-cuiseur tant qu'il est chaud et qu'il contient de la pression. Si les poignées sont difficiles à ouvrir, cela signifie qu'il est encore sous pression. Ne pas forcer l'ouverture. Ouvrir le régulateur de pression et placer l'auto-cuiseur sous un jet d'eau pour éliminer la pression interne. Toute pression contenue dans l'auto-cuiseur représente un danger. Voir les instructions de fonctionnement.
12. Ne pas utiliser cet appareil pour frire à pression avec de l'huile.
13. Dès que la pression de cuisson est atteinte, réduire le feu afin que le liquide, qui crée la vapeur, ne s'évapore pas.
14. CONSERVER CES INSTRUCTIONS.

Introduction

Les autocuiseurs d'aujourd'hui sont, sans aucun doute, très différents de ceux qu'ont utilisé nos mères et nos grands-mères. Lorsqu'ils furent introduits sur le marché, à la fin des années 1930, les autocuiseurs étaient considérés comme l'un des meilleurs alliés des maîtresses de maison car il leur permettait de préparer des repas délicieux, bons pour la santé, économiques et de gagner du temps par rapport aux méthodes traditionnelles. Si les arguments concernant la santé et la cuisson rapide sont encore valables, la conception et l'ingénierie des autocuiseurs ont subi une évolution significative.

Comme ils sont entourés d'innombrables mythes, les autocuiseurs sont certainement les ustensiles de cuisine les moins bien compris. Ceci est réellement lamentable car les autocuiseurs présentent de nombreux avantages par rapport aux méthodes de cuisson traditionnelles. Et l'un des arguments majeurs est que les aliments peuvent être préparés en un tiers du temps normalement requis. Comme les aliments sont cuits sur un laps de temps plus court, ils perdent moins de leur couleur et de leur saveur. Ils retiennent davantage les minéraux et les vitamines qui sont, normalement, lavés par la préparation dans de grandes quantités d'eau, des récipients ouverts et une cuisson longue.

Les autocuiseurs Fagor, fabriqués en acier inoxydable 18/10 de haute qualité et gros calibre, sont conçus pour leur fonctionnalité et leur sécurité, car ils remplissent toutes les normes internationales de sécurité. Si vous savez ce que signifie cuisiner avec un autocuiseur, vous constaterez que la soupape tournante des anciens autocuiseurs a été éliminée. Vous ne devrez plus penser à vérifier si elle fonctionne correctement ou s'il y a trop de pression dans l'autocuiseur puisque quatre soupapes de sortie de pression et un régulateur de pression ont été incorporées au couvercle. Ce régulateur de pression Fagor, simple à utiliser, fait qu'il est plus facile que jamais de déterminer la pression correcte et de la maintenir puisque ces soupapes indiquent quand il faut réduire ou augmenter la source de chaleur pour avoir le niveau de pression souhaité.

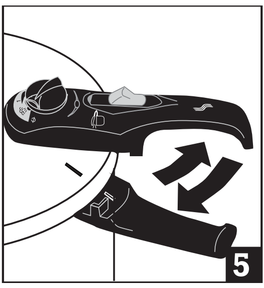
Avec une utilisation et un entretien appropriés, votre autocuiseur Fagor vous assurera de nombreuses années d'usage sans soucis et de délicieux repas rapides et faciles à préparer.

Autocuiseur Duo de Fagor

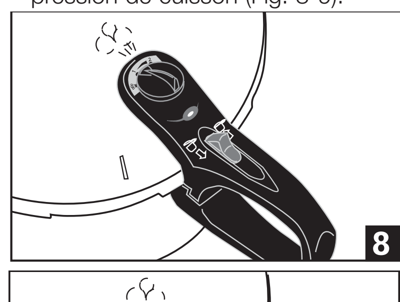
Composants et caractéristiques

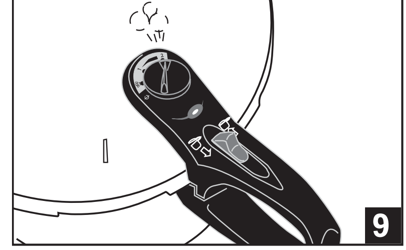
1. **Autocuiseur:** Corps et couvercle fabriqués en acier inox. 18/10 de haute qualité et gros calibre. Toute la cuisson se fait dans l'autocuiseur.
2. **Couvercle:** Fabriqué en acier inox. de haute qualité et gros calibre. Il faut que le couvercle soit bien emboîté et la pression de fonctionnement correctement sélectionnée pour que l'autocuiseur atteigne la pression suffisante. Pour mettre facilement en place le couvercle, aligner le repére qui se trouve à gauche du manche, sur le couvercle, et le repère de la partie supérieure du manche de l'autocuiseur. (Fig. 5).

NE JAMAIS FORCER LE COUVERCLE



3. **Manche de l'autocuiseur:** En plus de servir à transporter l'autocuiseur, ce manche s'emboîte dans le manche du couvercle lorsqu'on fait tourner le couvercle dans le sens contraire de celui des aiguilles d'une montre.(Fig. 5)
4. **Poignée latérale:** Cette poignée assure une plus grande stabilité quand on transporte l'autocuiseur.
5. **Manche du couvercle:** On l'utilise pour retirer le couvercle de l'autocuiseur. Il loge les composants fonctionnels de ce dernier. Ces derniers sont: Sélecteur de pression.
6. **Soupape de fonctionnement:** L'autocuiseur DUO de Fagor permet de sélectionner deux niveaux de pression de cuisson (Fig. 8-9).



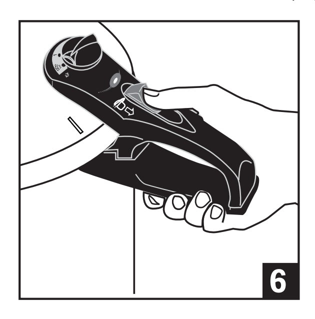


POSITION DU SELECTEUR	PRESSION Livres/Pouces	NIVEAU DE PRESSION
(vapeur)	0	
1	8.5	Moyen
2	15.5	Haut

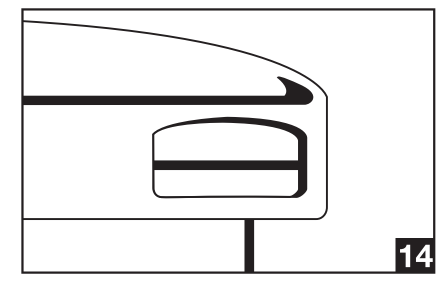
Lorsque la pression se produit, son excès (vapeur) peut commencer à sortir par la **soupape de fonctionnement** (la soupape de fonctionnement est l'un des composants de sécurité de l'autocuiseur). Si tel est le cas, il faut régler la température de cuisson en réduisant la puissance de la source de chaleur jusqu'à ce que le flux de vapeur soit constant et modéré. La vapeur peut également sortir par la soupape de fonctionnement et s'accumuler sur le couvercle sous forme de quelques gouttes d'eau, produit de la condensation de la chaleur. Ceci, ainsi que le fait d'entendre un sifflement doux, est normal.

7. **Poussoir:** Pour verrouiller le couvercle de l'autocuiseur, il faut faire glisser le poussoir VERS LE HAUT (VERS LE COUVERCLE DE L'AUTOCUISEUR),

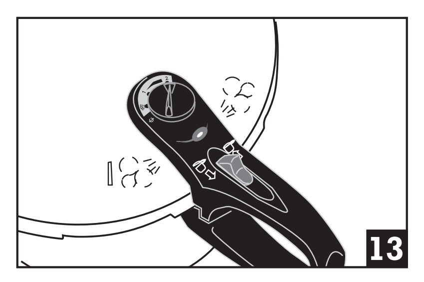
comme indiqué à la figure 6. Pour ouvrir le couvercle, il faut faire glisser le poussoir VERS LE BAS ET VERS L'EXTREMITE DU MANCHE. (Fig. 6).


6

8. **Joint de fermeture:** Pour assurer l'étanchéité, on place un joint en caoutchouc sur le bord inférieur du couvercle. Ne jamais utiliser l'autocuiseur si le joint n'est pas correctement en place. Ne pas utiliser l'autocuiseur si le joint est usé ou détérioré. Le joint peut Ítre remplacé immédiatement par la pièce nº 009 de Fagor.
9. **Fenêtre de sécurité:** S'il se produit un excès de pression, la vapeur sera évacuée par la fenêtre de sécurité placée au bord du couvercle (Fig.14). En cas de surpression, la vapeur se libère par la fenêtre de sécurité qui est localisée sur le latéral du couvercle. **ATTENTION: Durant la cuisson, assurez - vous de ne pas avoir la fenêtre de sécurité vers vous.**


14

10. **Soupape de sécurité:** Elle est logée à l'intérieur de la poignée et est accessible, pour vérification et remontage, de l'intérieur de l'autocuiseur. Elle intervient lorsqu'il y a une augmentation excessive de pression et provoque une évacuation constante de vapeur par l'intérieur du manche de l'autocuiseur. De plus, elle empêche l'ouverture de l'autocuiseur tant qu'il y a de la pression à l'intérieur de ce dernier.
11. **Fond diffuseur thermique:** Comme le but des autocuiseurs est d'assurer une cuisson rapide, la base du récipient a un fond diffuseur thermique composé de trois couches de métal. L'aluminium, un des métaux conduisant le plus rapidement la chaleur, est comprimé, comme dans un "sandwich", entre deux couches d'acier. Ce dernier entre en contact avec la source de chaleur et ne contient aucun élément magnétique. Cette caractéristique permet de cuisiner sur plaque à induction.
12. **Indicateur de pression:** Il permet de visualiser l'existence de pression à l'intérieur de l'autocuiseur. A mesure que l'autocuiseur chauffe, et que la pression est créée à l'intérieur, l'indicateur de pression (la petite tige jaune placée sur le manche du couvercle) monte. Au cours de cette phase, il doit y avoir une sortie de vapeur latérale par le manche du couvercle (Fig. 13).


13

Si l'indicateur est en haut, il y a de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur. Si l'indicateur rentre dans son logement, il n'y a pas de pression à l'intérieur.

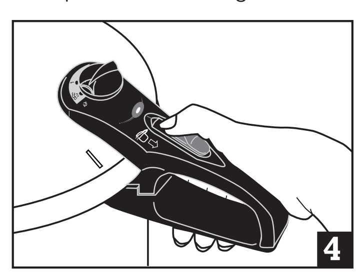
FRANÇAIS

13. **Panier en acier inoxydable pour cuisiner à la vapeur:** L'autocuiseur DUO dispose d'un panier en acier inoxydable pour cuisiner à la vapeur. Ce panier permet de cuisiner à la vapeur sous pression sans que les aliments soient en contact avec le liquide dans lequel ils cuisent.
14. **Support:** Le panier en acier inoxydable pour cuisiner à la vapeur se pose sur un support en métal, dans l'autocuiseur.

Cuisiner avec l'autocuiseur DUO de Fagor

Préparation

1. Sélectionner, à l'aide de la soupape de fonctionnement, l'un des deux niveaux de pression. Lorsqu'on utilise pour la première fois l'autocuiseur, la soupape de fonctionnement est située au niveau 2 de pression, ou niveau le plus haut. Placer le poussoir sur la position ouvert (Fig. 4) et déplacer le manche du couvercle vers la droite, en tenant le manche du corps avec la main gauche.



2. Avant d'utiliser l'autocuiseur pour la première fois, il faut bien nettoyer tous les éléments à l'eau chaude, les rincer puis les sécher. Ne jamais laver aucune partie ni composant de l'autocuiseur en lave-vaisselle.
3. Retirer le joint de fermeture chaque fois qu'on lave le couvercle. Le laver à l'eau tiède savonneuse, bien la rincer et essuyer avec un torchon. Appliquer ensuite une couche d'huile végétale. Cette opération doit être faite chaque fois qu'on lave l'autocuiseur, pour allonger la durée de vie du joint et faciliter la fermeture du couvercle.

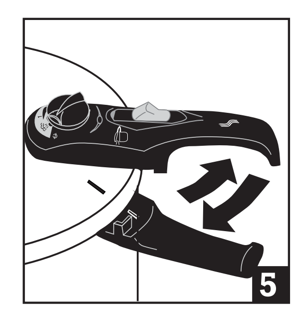
Comment rajouter des aliments et des liquides

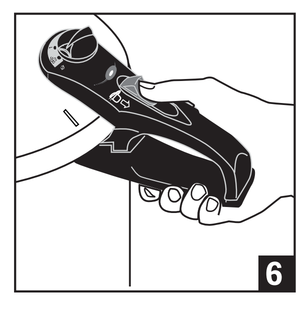
1. Pour cuisiner, il est indispensable de mettre dans l'autocuiseur au moins une demie tasse de liquide pour permettre la vaporisation, et au maximum les 2/3 de la contenance de l'autocuiseur (y compris l'eau et les ingrédients). **ATTENTION: Il existe un risque de brûlures par excès de vapeur dans le cas ou vous remplissez excessivement d`eau. Suivez les instructions avec attention.**
2. Pour cuisiner à la vapeur, placer les aliments dans le panier en acier inoxydable sur le support en métal, lorsque les instructions ou la recette le demandent.
3. Ne remplir l'autocuiseur que jusqu'à la moitié de sa contenance si on va cuisiner des aliments augmentant de volume et/ou produisant de l'écume pendant la cuisson, comme les petits pois ou autres légumes secs. Ne remplir que jusqu'à la moitié lorsqu'on prépare des soupes ou des veloutés concentrés.
4. Si on va cuisiner des SAUCES, veiller à ce qu'elles ne soient pas trop épaisses, et REMUER l'autocuiseur AVANT D'OUVRIR LE COUVERCLE, EN VERIFIANT TOUJOURS AUPARAVANT QU'IL N'Y A PAS DE PRESSION A L'INTERIEUR DE L'AUTOCUISEUR. On fait ainsi disparaître d'éventuelles sources de chaleur ou dépressions qui peuvent se créer à l'intérieur. CELA EST NECESSAIRELORSQU'ONPREPARE DES SOUPES DE LEGUMES,

LENTILLES, POIS CHICHES, ETC. Comme mesure de sécurité, respecter les capacités indiquées plus haut et éviter l'évaporation totale du liquide.

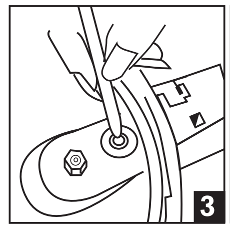
Contrôle du temps de cuisson

1. Pour mettre l'autocuiseur sous pression, il faut aligner le repère du couvercle sur celui du manche. Appuyer sur le couvercle et le faire tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les deux manches coïncident et s'emboîtent. (Fig. 5 & 6).





2. Voir les "Instructions essentielles pour cuisiner" de la page 11 ou la recette pour déterminer le temps de cuisson.
3. Avant de fermer l'autocuiseur, vérifier TOUJOURS les soupapes de sécurité (Fig. 3) et de fonctionnement (Fig. 2). S'assurer de la propreté des orifices des deux soupapes. Placer le couvercle avec la main droite de manière que le repère du couvercle coïncide avec le repère du manche de l'autocuiseur; appuyer légèrement sur le couvercle avec la main gauche. Faire tourner le manche du couvercle vers le manche de l'autocuiseur jusqu'à la butée de fermeture. Placer le poussoir en position fermée (Fig. 6). Sélectionner la pression de cuisson.





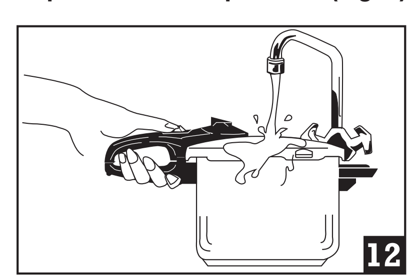
4. Placer l'autocuiseur au centre de la source de chaleur. L'autocuiseur DUO de Fagor peut être utilisé avec toutes les sources de chaleur, parmi lesquelles: gaz, plaques électriques, vitrocéramique, induction. Dans le cas des plaques vitrocéramiques et à induction, utiliser une puissance de chaleur moyenne lorsqu'on cuisine avec la soupape de fonctionnement au niveau 2 (niveau de pression moyen) et une puissance de chaleur faible lorsqu'on cuisine avec la soupape de fonctionnement au niveau 1 (niveau de pression haut). Pour que les flancs de l'autocuiseur ne changent pas de couleur, régler toujours la puissance de manière que, si on utilise du gaz, les flammes ne débordent pas du fond. Lorsqu'on utilise des plaques électriques, en choisir une dont le diamètre soit égal ou inférieur à celui du fond de l'autocuiseur. Lorsque la soupape de fonctionnement laisse échapper un jet de vapeur continu, réduire la puissance de la source de chaleur à un niveau permettant de maintenir la pression sans sortie exagérée de vapeur. La cuisson

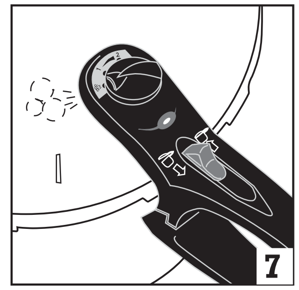
se fait ainsi parfaitement et on fait des économies d'énergie, tout en conservant l'apport en vitamines. LE TEMPS DE CUISSON COMMENCE A CE MOMENT-LA. Il est recommandé d'utiliser un chronomètre de cuisine pour contrôler le temps exact de cuisson, comme indiqué aux "Instructions de base pour cuisiner" ou dans la recette.

5. Si, à un moment donné au cours de la cuisson, la soupape de fonctionnement laisse échapper un jet de vapeur excessif, il faut réduire la puissance de la source de chaleur à un niveau plus faible pour avoir et maintenir le niveau de pression approprié.
6. Si la pression diminue et que la soupape de fonctionnement laisse échapper très peu ou pas de vapeur, il faut augmenter la puissance de la source de chaleur, jusqu'à ce que le jet de vapeur soit modéré et constant et puisse être maintenu.
7. NE JAMAIS SECOUER l'autocuiseur PENDANT LE PROCESSUS DE CUISSON. Cela empêcherait la soupape de fonctionnement de laisser échapper la vapeur et par conséquent la pression diminuerait.

Comment éliminer la pression après avoir cuisiné

1. Vérifier toujours sur la recette ou dans les "Instructions de base pour cuisiner" (page 11) du plat préparé pour savoir si l'autocuiseur doit être refroidi naturellement ou s'il faut un refroidissement rapide.
2. Lorsqu'on utilise le système de refroidissement naturel, retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser que la pression diminue naturellement. Cela peut prendre de 10 à 15 minutes en fonction de la quantité de liquide et d'aliments contenus dans l'autocuiseur. Le système de refroidissement naturel s'utilise lorsqu'on prépare des alimenta comme de la viande, des haricots, pour lesquels un temps additionnel de cuisson est bon, même si le niveau de pression diminue graduellement. Ouvrir l'autocuiseur quand il n'y a plus de pression à l'intérieur et qu'il n'y a plus de vapeur s'échappant par la soupape de fonctionnement lorsqu'on déplace le poussoir de sécurité vers l'avant, jusqu'à la position ouvert.
3. La méthode de refroidissement rapide s'utilise lorsqu'il faut diminuer la pression de l'autocuiseur le plus rapidement possible, comme c'est le cas quand on cuisine la majorité des légumes frais et les fruits de mer. **Ce refroidissement rapide se fait en retirant l'autocuiseur de la source de chaleur et en le plaçant dans l'évier, et en faisant couler l'eau du robinet sur le couvercle (Fig. 12) ou en plaçant le sélecteur de pression sur la position décompression (Fig. 7).**


12


7

Ouvrir l'autocuiseur lorsqu'il n'y a plus de pression et que la soupape automatique ne laisse plus échapper de vapeur lorsqu'on déplace le poussoir de sécurité vers l'avant. NE JAMAIS PLONGER L'AUTOCUISEUR DANS L'EAU.

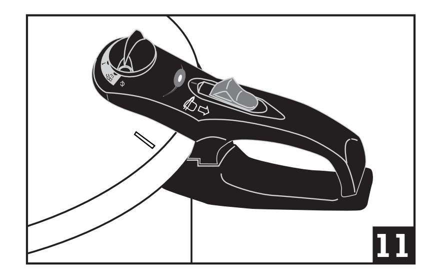
4. Après avoir éliminé toute la pression, ce qu'on constate lorsque l'indicateur de pression disparaît dans son logement, déplacer le poussoir jusqu'à la position ouvert (Fig. 4). Déplacer le manche du couvercle vers la droite en tenant le manche de l'autocuiseur de la main gauche. Ne jamais ouvrir l'autocuiseur en le dirigeant vers le visage car, même si toute la pression a été éliminée, il pourrait rester de la vapeur.

Nettoyage

1. L'autocuiseur DUO de Fagor est fabriqué en acier inoxydable 18/10 de haute qualité et gros calibre.
2. Après chaque utilisation, l'autocuiseur doit être lavé à l'eau tiède et au détergent doux pour vaisselle. Laver l'autocuiseur à la main car l'acier inoxydable peut changer de couleur dans le lave-vaisselle. Ne pas nettoyer l'autocuiseur avec un tampon métallique ou des produits abrasifs qui pourraient rayer l'aspect brillant de l'extérieur. Le couvercle doit être simplement lavé à l'eau puis immádiatement essuyá..
3. Pour éliminer les taches rebelles ou certaines décolorations de l'intérieur, verser le jus de 1/2 citron mélangé à 1 ou 2 tasses d'eau dans l'autocuiseur, puis faire chauffer, couvercle en place, pendant 15 minutes. Retirer du feu et laisser que la pression diminue naturellement. Laver ensuite comme d'habitude.
4. Essuyer ensuite l'autocuiseur propre avec un torchon sec, propre et doux tout de suite après l'avoir lavé, pour retrouver l'aspect brillant.
5. Pour augmenter la durée de vie utile du joint en caoutchouc, il faut le sortir de son logement après utilisation et le laver à l'eau tiède avec un savon doux pour vaisselle. Rincer et essuyer complètement puis appliquer une couche d'huile végétale avant de le remettre en place.
6. Ne pas ranger l'autocuiseur couvercle en place. Placer le couvercle à l'envers sur l'autocuiseur.

Entretien pour une utilisation sure

1. Avant d'utiliser l'autocuiseur DUO de Fagor, il faut toujours vérifier que les orifices de sortie de vapeur sont propres et que le conduit n'est pas obstrué. Il est important de bien nettoyer les soupapes automatiques, de la manière suivante:
   - Soupape automatique: déplacer le sélecteur de pression jusqu'à la position pour extraire la soupape et nettoyer l'orifice avec de l'eau sous pression (Fig. 11).



2. Pour avoir une plus grande sécurité et de meilleurs résultats, le joint en caoutchouc doit être remplacé au bout d'un an. Le numéro de pièce correspondant au joint en caoutchouc est Fagor 009.
3. Avant d'utiliser l'autocuiseur DUO de Fagor, toujours vérifier que les manches (manche de l'autocuiseur,

FRANÇAIS

manche du couvercle et poignée latérale) sont bien vissés à leur place. Sinon, serrer les vis à l'aide d'un tournevis.

4. Pièces de rechange: N'utiliser que des pièces de rechange d'origine distribuées par Fagor. L'utilisation de pièces non autorisées, ou d'autocollants, peut provoquer un mauvais fonctionnement de l'unité et annulera toute couverture de la garantie fournie par le fabricant.

Instructions de base pour cuisiner

Instructions de base pour cuisiner les aliments les plus habituellement préparés en autocuiseur.

Légumes frais et congelés

- Laver minutieusement les légumes.
- Peler les tubercules comme les betteraves, les carottes, les pommes de terre et les navets.
- Les courges entières doivent être piquées avec une fourchette plusieurs fois avant de les faire cuire.
- Lorsqu'on prépare des légumes dans le panier posé sur le support, il faut utiliser au moins ½ tasse d'eau.
- Si le temps de cuisson est supérieur à 10 minutes, mettre 2 tasses d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des $^2/_3$ de sa contenance.
- Lorsqu'on prépare des légumes congelés, il faut rallonger le temps total de cuisson de 1 à 2 minutes.
- Utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin du temps de cuisson.

LEGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Bette coupée	2 minutes	Haut
Artichaut, grand, effeuillé	9-11 minutes	Haut
Artichaut, moyen, effeuillé	6-8 minutes	Haut
Petits pois en cosses	1 minute	Haut
Brocolis, pousses	2 minutes	Haut
Brocolis, tiges	3 minutes	Haut
Courgette Acorn, ½	7 minutes	Haut
Courgette Butternut, morceaux 2 cm	4 minutes	Haut
Courgette Pattypan entière 1 kg	11 minutes	Haut
Courgette Summer rondelles 2 cm	2 minutes	Haut
Courge, morceaux 5 cm	3-4 minutes	Haut
Oignon entier 3 cm de diamètre	2 minutes	Haut
Chou, coupé	1-2 minutes	Haut
Chou vert frisé coupé	5 minutes	Haut
Chou-fleur	2-3 minutes	Haut
Scarole coupée	1-2 minutes	Haut
Asperge entière fine	1-1½ minutes	Haut
Asperge entière grosse	1-2 minutes	Haut
Epinards congelés	4 minutes	Haut
Epinards frais coupés	2 minutes	Haut
Haricots blancs en cosse	2 minutes	Haut
Fèves en cosse	4 minutes	Haut
Flageolets	2-3 minutes	Haut
Maïs en épi	3 minutes	Haut
Navet de Suède morceaux 2 cm	7 minutes	Haut
Navet petit, en quarts	3 minutes	Haut
Navet en morceaux de 3 cm	3 minutes	Haut
Petits haricots verts	2-3 minutes	Haut
Patate douce morceaux 3 cm	5 minutes	Haut
Pommes de terre nouvelles petites	5 minutes	Haut
Pommes de terre morceaux 3 cm	6 minutes	Haut
Pommes de terre rouges nouvelles petites	5 minutes	Haut
Pommes de terre rouges morceaux 3 cm	6 minutes	Haut
Betterave en rondelles ½ cm	4 minutes	Haut
Betterave grande entière	20 minutes	Haut
Betterave petite entière	12 minutes	Haut
Choux de Bruxelles entiers	4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert en quarts	3-4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert, rondelles de ½ cm	1 minute	Haut
Tomates en quarts	2 minutes	Haut
Carottes rondelles ½ cm	1 minute	Haut
Carottes en morceaux de 2 cm	4 minutes	Haut

Fruits frais et secs

Fruits frais:

- Laver et dénoyauter ou retirer le cœur des fruits. Les peler si nécessaire et les couper en rondelles.
- Cuire les fruits dans le panier et mettre au moins ½ tasse d'eau ou de jus de fruit
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des $^2/_3$ de sa capacité.

- Ajouter aux fruits du sucre et/ou les condiments voulus avant ou après la cuisson.
- Lorsqu'on fait cuire des fruits entiers ou par moitiés, il faut utiliser la méthode de refroidissement rapide. Si l'on fait cuire des fruits coupés en rondelles ou en morceaux, pour faire des compotes ou pour les mettre en conserve, utiliser la méthode de refroidissement naturel.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la maturité des fruits.

Fruits secs:

- Placer les fruits secs dans l'autocuiseur avec 1 tasse d'eau ou de jus de fruit pour chaque tasse de fruits secs.
- Si on le souhaite, on peut ajouter des condiments. Utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin de la cuisson. Si à la fin du temps de cuisson, les fruits sont encore fermes, faire bouillir à feux doux sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle, jusqu'au point souhaité. Ajouter de l'eau si nécessaire.

FRUITS	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Prunes	4-5 minutes	Haut
Abricots frais entiers ou ½	2-3 minutes	Haut
Abricots séchés	4 minutes	Haut
Pêches fraîches moitiés	3 minute	Haut
Pêches séchées	4-5 minutes	Haut
Pommes fraîches en rondelles ou morceaux	2-3 minutes	Haut
Pommes séchées	3 minutes	Haut
Raisins secs	4-5 minutes	Haut
Poires fraîches en moitiés	3-4 minutes	Haut
Poires séchées	4-5 minutes	Haut

Haricots secs et autres légumes secs

- Les nettoyer et les rincer à l'eau tiède.
- Mettre les haricots à tremper dans une quantité d'eau tiède quatre fois supérieure à leur volume au moins quatre heures avant de les faire cuire, ou même les laisser tremper la nuit précédente. Ne pas ajouter de sel à l'eau car cela durcirait les haricots et éviterait qu'ils n'absorbent l'eau.
- Ne pas faire tremper les lentilles.
- Après les avoir fait tremper, sortir les haricots et peaux flottant.
- Egoutter les haricots et jeter l'eau.
- Rincer les haricots à l'eau tiède (ceci s'applique également aux lentilles).
- Mettre les haricots ou les légumes secs dans l'autocuiseur. Ajouter trois tasses d'eau pour chaque tasse de haricots. Ne pas ajouter de sel aux haricots. Ils doivent être assaisonnés après la cuisson.
- Ajouter une cuillerée d'huile végétale pour chaque tasse d'eau pour éliminer l'écume.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Pour améliorer le goût, faire cuire les haricots et les lentilles avec quelques feuilles de laurier et un petit oignon où on aura piqué deux clous de girofle.
- Après le temps de cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la qualité des haricots ou autres légumes secs. Si après la période de cuisson recommandée, les légumes sont encore fermes, poursuivre la cuisson sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle. Si nécessaire, ajouter de l'eau.
- Une tasse de haricots ou autres légumes secs double de volume à la cuisson.
- Lorsqu'on prépare une soupe aux lentilles, suivre les temps données pour un récipient conventionnel.

LEGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Airelles	8-10 minutes	Haut
Azuki	4-5 minute	Haut
Haricots blancs	5-7 minutes	Haut
Haricots rouges	10-12 minutes	Haut

Haricots noirs	8-10 minutes	Haut
Haricots blancs et noirs	4-6 minutes	Haut
"Gandules"	7-9 minutes	Haut
Pois chiches	10-12 minutes	Haut
Lentilles rouges	7-9 minutes	Haut
Lentilles, soupe	8-10 minutes	Haut
Lentilles, vertes	8-10 minutes	Haut

Grains

- Les nettoyer et les rincer à l'eau tiède.
- Mettre les grains tremper dans une quantité d'eau tiède quatre fois supérieure à leur volume au moins quatre heures avant de les faire cuire, ou même les laisser tremper la nuit précédente. Ne pas ajouter de sel à l'eau car cela durcirait les haricots et éviterait qu'ils n'absorbent l'eau.
- Ne pas faire tremper le riz.
- Après les avoir fait tremper, sortir les grains et peaux flottant.
- Egoutter les grains et jeter l'eau.
- Rincer les haricots à l'eau tiède (ceci s'applique également au riz).
- Faire cuire chaque tasse de grains avec la quantité d'eau indiquée.
- Saler.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Après le temps de cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la qualité des grains. Si après la période de cuisson recommandée, les grains sont encore fermes, poursuivre la cuisson sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle. Si nécessaire, ajouter de l'eau.
- Une tasse de grains double de volume à la cuisson.
- Lorsqu'on prépare une soupe aux lentilles ou aux petits pois cassés, suivre les temps données pour un récipient conventionnel.

GRAINS (1 tasse)	QUANTITE D'EAU APPROXIMATIVE	TEMPS DE CUISSON	NIVEAU DE PRESSION
Riz bastami	1 1/2 tasses	5-7 minutes	Haut
Riz grain long	1 1/2 tasses	5-7 minutes	Haut
Riz complet	1 1/2 tasses	15-20 minutes	Haut
Riz sauvage	3 tasses	22-25 minutes	Haut

Viandes et volailles

- Retirer toute la graisse visible de la viande ou des volailles. Si on prépare un morceau entier de viande, le couper de manière qu'il entre dans l'autocuiseur sans toucher les parois. La viande coupée en petits morceaux cuit plus vite.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, dorer la viande ou la volaille dans 2 à 3 cuillerées d'huile végétale ou d'olive, dans l'autocuiseur, sans mettre le couvercle et avant d'ajouter es autres ingrédients. Ne pas surcharger l'autocuiseur, dorer la viande par groupes si nécessaire. Laisser égoutter l'excès de graisse et commencer la recette.
- Toujours préparer la viande ou la volaille avec au moins ½ tasse de liquide. Si le temps de cuisson dépasse 15 minutes, mettre 2 tasses de liquide. Les viandes avec des conservants ou des salades doivent être recouvertes d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Lorsqu'on prépare un bouillon concentré ou un potage, mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajouter de l'eau à la moitié de sa contenance.
- Les temps exacts de cuisson varient en fonction de la qualité et de la quantité de viande ou de volaille à cuisiner. A moins que la recette indique autre chose, les temps de cuisson donnés le sont pour 1,5 kg de viande ou de volaille. De même, plus le morceau de viande est gros, plus le temps de cuisson est long.
- Après la cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.

- Lorsqu'on prépare de la viande ou de la volaille avec des légumes, il faut commencer par préparer la viande dans du bouillon ou autre liquide. Déduire du temps de cuisson recommandé pour la viande ou la volaille le temps de cuisson des légumes qui mettent le plus longtemps à cuire. Cuisiner la viande sous pression pendant ce temps. Eliminer la pression de l'autocuiseur en utilisant la méthode de refroidissement rapide. Ouvrir l'autocuiseur et ajouter les légumes. Poursuivre la cuisson sous pression pendant le temps recommandé pour les légumes. Eliminer la pression de l'autocuiseur en utilisant la méthode de refroidissement rapide. Vérifier l'assaisonnement. Si on souhaite ajouter des légumes à cuisson rapide comme les petits pois ou des ceps, ne pas les cuire sous pression avec les autres légumes. Les ajouter dans l'autocuiseur avant de servir et faire bouillir sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

VIANDES ET VOLAILLES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Boeuf/veau, rôti	35-40 minutes	Haut
Boeuf/veau 3 cm de large	25-30 minutes	Haut
Boeuf/veau, cubes de 2 cm 700 g	10-15 minutes	Haut
Boeuf, viande lardée 900 g	10-15 minutes	Haut
Boeuf, boulettes 450 à 900 g	5-10 minutes	Haut
Boeuf, viande séchée	50-60 minutes	Haut
Porc, rôti	40-45 minutes	Haut
Porc, côtes 900 g	15 minutes	Haut
Porc, jambon fumé	20-25 minutes	Haut
Porc, jambon, morceaux	20-25 minutes	Haut
Mouton, gigot	35-40 minutes	Haut
Mouton, cubes de 2 cm 700 g	10-15 minutes	Haut
Poulet entier, 900 à 1300 g	12-15 minutes	Haut
Poulet en morceaux 900 à º 1300 g	8-10 minutes	Haut
Cailles, deux	8-10 minutes	Haut
Potage ou bouillon concentré de viande de boeuf ou de volaille	10-15 minutes	Haut

Poissons et fruits de mer

- Nettoyer et vider le poisson. Retirer toute arête visible.
- Laver et rincer les coquillages à l'eau froide. Mettre les clovisses et les moules à tremper à l'eau froide avec le jus d'un citron pendant une heure, pour en faire sortir le sable.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction des fruits de mer qu'on prépare.
- Préparer les fruits de mer dans le panier sur le support, avec au moins æ de tasse de liquide. Mettre une mince couche d'huile végétale sur le panier pour faire cuire le poisson.
- Si on le souhaite, on peut ajouter un assaisonnement au liquide de cuisson.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Lorsqu'on prépare un bouillon ou un potage, mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajouter de l'eau jusqu'à la moitié de sa contenance.
- Utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin de la période de cuisson.

FRUITS DE MER ET POISSONS	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Clovisses	2-3 minutes	Haut
Crevettes	1-2 minutes	Haut
Crabe	2-3 minutes	Haut
Langouste 700 à 900 g.	2-3 minutes	Haut
Moules	2-3 minutes	Haut
Poisson entier vidé	5-6 minutes	Haut
Poisson filets de 3 à 5 cm d'épaisseur	2-3 minutes	Haut
Poisson, soupe ou bouillon concentré	5-6 minutes	Haut

Adapter des recettes traditionnelles pour les utiliser avec l'autocuiseur Duo de Fagor

Il est très facile d'adapter une recette à la cuisson avec l'autocuiseur Duo de Fagor. En général, les soupes, ragoûts, viandes de boeuf et volailles dorées ou rôties à feu doux, ainsi que les recettes à cuisson lente comme les sauces tomate et les conserves de fruits, obtiennent les meilleurs résultats. Lorsqu'on adapte une recette, toujours se référer aux "Instructions de base pour cuisiner", page 33, afin de déterminer le niveau de pression et le temps de cuisson requis.

Viandes et volailles: Lorsqu'on prépare des viandes ou des volailles, il faut bien les dorer dans l'autocuiseur, avec au moins 2 cuillerées d'huile végétale ou d'olive. Il faut égoutter l'excès de graisse et faire revenir de l'oignon, de l'ail ou autre, en fonction de la recette. Ajouter le reste des ingrédients et au moins 1/2 tasse du liquide avec lequel on va cuisiner, comme un bouillon, de la purée de tomates diluée ou du vin.

Soupes: Les soupes se préparent facilement et rapidement. Ajouter dans l'autocuiseur, de la viande, de la volaille ou des fruits de mer aux légumes, herbes ou épices voulus. Ajouter les ingrédients liquides mais s'assurer de ne pas remplir l'autocuiseur à plus de la moitié de sa capacité. Voir les "Instructions de base pour cuisiner", page 33, pour vérifier les temps de cuisson et les instructions.

Sauce tomate et fruits en conserve:
Etant donné que les aliments comme la sauce tomate et les fruits en conserve se préparent traditionnellement à feu très doux, il faut les préparer en utilisant un niveau moyen de pression.

Lorsqu'on prépare une sauce tomate, faire revenir de l'oignon et/ou de l'ail hachés. Ajouter la viande ou la volaille dorées, comme indiqué à la recette. Ajouter les tomates en purée ou écrasées et passées à la passoire. Ne remplir l'autocuiseur que jusqu'à la moitié de sa capacité. Mettre le couvercle et le verrouiller. Faire cuire sous pression moyenne pendant 20 minutes. Retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser la pression diminuer naturellement.

Pour faire des fruits en conserve, préparer les fruits comme indiqué aux "Instructions de base pour cuisiner", au paragraphe fruits, page 34. Les mettre dans l'autocuiseur avec la quantité de sucre souhaitée. Laisser reposer une heure pour que les fruits éliminent leur jus naturel. Les mettre à bouillir dans l'autocuiseur sans couvercle. Bien mélanger et ajouter le reste des ingrédients indiqués par la recette. Mettre le couvercle et le verrouiller. Faire cuire à pression moyenne pendant 8 minutes. Retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser que la pression baisse naturellement.

Problèmes et solutions

PROBLEME:	Il n'y a pas de sortie de vapeur par la soupape de fonctionnement.
RAISON:	1. Le poussoir n'est pas en position fermée. 2. Il n'y a pas assez de liquide dans l'autocuiseur. 3. Le joint de fermeture est sale ou détérioré. 4. La source de chaleur n'est pas suffisante. 5. Les conduit est bouché.
SOLUTION:	1. Placer le poussoir en position de fermeture. 2. Vérifier et introduire la quantité conseillée. 3. Nettoyer ou remplacer. 4. Augmenter la puissance de la source de chaleur. 5. Vérifier si le conduit est propre.

PROBLEME:	La pression ne monte pas.
RAISON:	1. Il n'y a pas assez de liquide. 2. L'autocuiseur n'est pas bien fermé. 3. La soupape automatique est sale et/ou bouchée. 4. Le joint en caoutchouc est: a) Mal mis en place. b) Sale. c) Usé.
SOLUTION:	1. Utiliser toujours la quantité appropriée de liquide indiquée dans la recette. Cette quantité ne doit jamais être inférieure à 1/2 tasse. Mais ne jamais remplir l'autocuiseur avec du liquide à plus des 2/3 de sa capacité. 2. En suivant les instructions du point 1, page 31 de cette notice, fermer l'autocuiseur de manière à avoir une fermeture hermétique permettant de créer la pression nécessaire. 3. Il est possible que la soupape automatique se salisse lorsqu'on cuisine des aliments tendant à former de l'écume, comme les haricots secs. Nettoyer souvent la soupape automatique, comme indiqué au point 1 de la page 32. 4. a) Il faut toujours retirer et laver le joint en caoutchouc après avoir utilisé l'autocuiseur, comme indiqué au point 5, page 32. S'assurer de bien l'essuyer et de le remettre en place à l'intérieur du bord du couvercle avant de ranger l'autocuiseur. b) Vérifier que le joint en caoutchouc est en place, chaque fois, avant d'utiliser l'autocuiseur. c) Avec une utilisation continue, le joint en caoutchouc commence à s'user. Il faut le remplacer au moins au bout d'un an si l'autocuiseur a été fréquemment utilisé (voir les points 2 et 4, pages 32-33).

PROBLEME:	1. La soupape automatique laisse sortir un jet constant et modéré de vapeur et de petites gouttes d'eau condensée s'accumulent sur le couvercle. 2. La soupape automatique laisser échapper un grand jet de vapeur constant, avec ou sans accumulation de gouttes d'eau condensée sur le couvercle.
RAISON:	1. Lorsque l'autocuiseur est utilisé correctement, la soupape automatique laisser passer un jet constant et modéré de vapeur et des gouttes d'eau condensée s'accumulent sur le couvercle. 2. a) La source de chaleur est trop forte. b) La soupape automatique est sale. c) La soupape de sécurité ne fonctionne pas correctement
SOLUTION:	1. Fonctionnement normal. 2. a) Réduire la puissance de la source de chaleur de manière que la soupape automatique laisse échapper un jet de vapeur constant et modéré. b) Vérifier que la soupape automatique n'a pas de particules d'aliments. Si tel est le cas, les sortir avec un cure-dents ou une fine tige métallique. c) Il faut remplacer la soupape automatique. Contacter le SAV Fagor, à l'adresse et au téléphone indiqués sur la garantie.

PROBLEME:	La vapeur sort par les bords du couvercle.
RAISON:	1. L'autocuiseur est trop plein. 2. L'autocuiseur n'est pas bien fermé. 3. Le joint en caoutchouc est: a) Mal mis en place. b) Sale. c) Usé.
SOLUTION:	1. Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus de la moitié ou des 2/3 de sa capacité, en fonction de l'aliment à préparer. Pour plus de détails, voir les "Instructions de base pour cuisiner" commençant à la page 33. 2. En suivant les instructions du point 1 de la page 31, fermer l'autocuiseur de manière à avoir une fermeture hermétique permettant de créer la pression nécessaire. 3. a) Toujours sortir et laver le joint en caoutchouc après avoir utilisé l'autocuiseur, comme indiquè au point 5 page 32. S'assurer de bien l'essuyer et de la remettre en place dans la partie intèrieure du bord du couvercle avant de ranger l'autocuiseur. b) Vérifier que le joint en caoutchouc est en place chaque fois qu'on utilise l'autocuiseur. c) Avec une utilisation continue, le joint en caoutchouc commence à s'user. Il faut le remplacer au moins au bout d'un an si l'autocuiseur a été fréquemment utilisé (voir les points 2 et 4, pages 32-33).

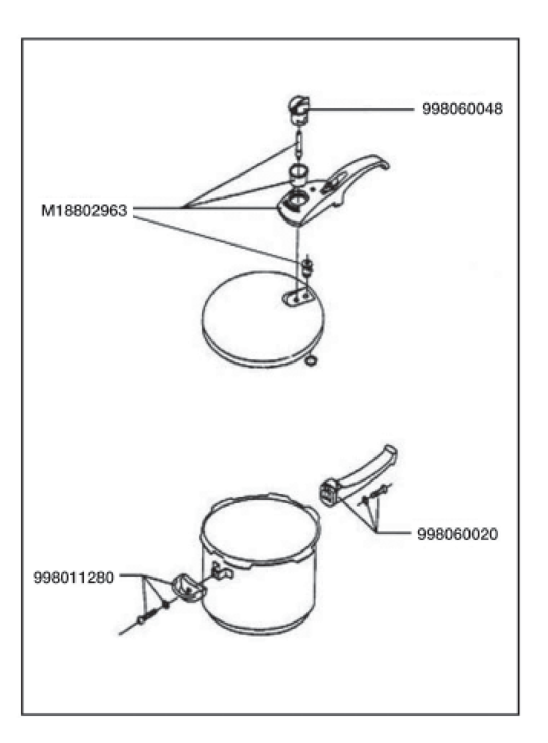
PROBLEME:	Après la cuisson, on ne peut pas ouvrir l'autocuiseur.
RAISON:	1. Il reste encore de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur.
SOLUTION:	1. Utiliser la méthode de refroidissement rapide pour éliminer la pression restant dans l'autocuiseur. Essayer à nouveau de l'ouvrir. 2. Retirer la soupape de fonctionnement

PROBLEME:	Après la cuisson, on ne peut pas ouvrir l'autocuiseur.
RAISON:	Il reste encore de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur.
SOLUTION:	1. Utiliser la méthode de refroidissement rapide pour éliminer la pression restant dans l'autocuiseur. Essayer à nouveau de l'ouvrir. 2. Sortir la soupape automatique. Mettre en position de décompression.

PROBLEME:	Les aliments ne sont pas bien cuits
RAISON:	1. Le temps de cuisson est trop court. 2. On a Utiliser la méthode de refroidissement rapide pour éliminer la pression de l'autocuiseur.
SOLUTION:	1. Toujours vérifier les temps de cuisson donnés dans les "Instructions de base pour cuisiner" de cette notice (page 33). Si les aliments sont toujours crus ou trop peu cuits, augmenter le temps de cuisson de 1 à 2 minutes et cuire sous pression, ou faire bouillir avec l'autocuiseur sans couvercle jusqu'au résultat souhaité. 2. Utiliser la méthode de refroidissement naturelle de manière que les aliments disposent d'un temps de cuisson plus long pendant que la pression descend.

PROBLEME:	1. Les aliments sont trop cuits.
SOLUTION:	1. Toujours vérifier les temps de cuisson donnés dans les "Instructions de base pour cuisiner" de cette notice (page 33). Si les aliments sont trop cuits, réduire le temps de cuisson de 1 à 2 minutes. 2. Utiliser la méthode de refroidissement rapide de manière que la pression tombe immédiatement.








998011280
Helper Handle



998060048
Valve



Glass lid




998060020
Lower Handle



M18802963
Upper Handle



Gasket

Please submit this completed form, a check or money order for the total amount, as well as your name, address and telephone number on a separate piece of paper. (No P.O. Boxes please)

MAIL TO: **FAGOR AMERICA, INC.**
PO BOX 94
LYNDHURST, NJ 07071

PART #	QTY	PRICE
998011280		$12.00
998060020		$12.00
998060048		$12.00
M18802963		$18.00
Glass lid 9"		$10.00
Glass lid 10"		$12.00
Silicone Gasket 9"		$10.00
Silicone Gasket 10"		$12.00
Tax 7% *		
Shipping and handling**		
TOTAL		

How to order the right size gasket or glass lid for your model:

- 9" gaskets fit all single unit pressure cookers 6 quart size and smaller.
- 10" gaskets fit all single unit pressure cookers 8 quart size and larger, as well as the Duo Combi Pressure Cooker Set.

NOTE: If you do not know the model name or size, measure the diameter of your pot and round up to the nearest inch.

For your convenience,
you may also shop online
for parts & accessories at

www.fagoramerica.com

(*) New Jersey residents only: must add 7% tax.
(**) Continental US residents please add $ 8.00 USD for Shipping & Handing. Alaska, Hawaii, Puerto Rico, and Canada must add $ 15.00 USD for S&H.